

Selbstverteidigung für Solariumgänger.

So schützen Sie sich vor den Gefahren
künstlicher UV-Strahlung

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V.
www.unserehaut.de / info@unserehaut.de

Deutsche Krebshilfe e.V., Buschstr. 32, 53113 Bonn
www.krebshilfe.de / info@krebshilfe.de

Strahlenschutzkommission, Postfach 12 06 29, 53048 Bonn
www.ssk.de

Bundesamt für Strahlenschutz, www.bfs.de

Bundesumweltministerium, www.bmu.de

Die Inhalte dieser Broschüre basieren auf den gemeinsamen Empfehlungen von folgenden Organisationen:
WHO (World Health Organization), ICNIRP (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection), EUROSKIN (European Society of Skin Cancer Prevention) SSK (Strahlenschutzkommission).



Es gibt keine ungefährliche Alternative zur Sonne

Der Mensch braucht Sonne – aber nicht viel.

In der Freizeit, im Urlaub, bei der Arbeit sind wir natürlicher Sonnenstrahlung ausgesetzt.

Und das ist auch gut so. Licht und Wärme wirken wohltuend auf Körper und Seele. Richtig dosiert, regt die Sonne Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert unsere Vitalität.

UV-B-Strahlung wird vom Körper benötigt, um Vitamin D3 zu bilden, das mit Phosphor und Kalzium für den Aufbau und Erhalt der Knochen sorgt.

Dies ist allerdings auch die einzige, momentan bekannte positive Wirkung der UV-Strahlung – von der therapeutischen Nutzung in Arztpraxen und Kliniken einmal abgesehen.

Dem Menschen genügt bereits eine sehr geringe Dosis, um die notwendige Vitamin-D₃-Menge zu produzieren – 10 bis 15 Minuten Sonne pro Tag auf Gesicht und Hände, auch bei bewölktem Himmel, sind ausreichend. Doch im Übermaß kann UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, gefährliche Folgen haben.



Künstliche UV-Strahlung erhöht das Gesundheitsrisiko.

Viele Menschen, besonders Kinder, überschreiten ihre persönliche UV-Dosis meist bei weitem. Damit wird der positive Effekt, der durch einen maßvollen Umgang mit UV-Strahlung für den Körper erzielt werden kann, wieder hinfällig. Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung und das Risiko der Hautkrebserkrankung sind die Folge. Kommt zur natürlichen UV-Strahlung noch künstliche aus dem Solarium oder der Heimsonne hinzu, erhöht sich das Risiko weiter.

Erst den Kopf, dann das Solarium einschalten.

Häufig genannte Gründe für den Solariumbesuch sind: Lust auf Licht und Wärme, man will nicht so blass aussehen, die Sonne scheint in unseren Breiten nicht so oft. Aber: So einfach der Weg ins Solarium erscheint, so gefährlich können die möglichen Nebenwirkungen sein. Diese Broschüre hilft Ihnen, die Gefahren zu erkennen, zu vermeiden oder zumindest einzudämmen – wenn künstliche UV-Strahlung denn doch unbedingte sein muss.

Der beste Schutz: Gehen Sie gar nicht erst hin!

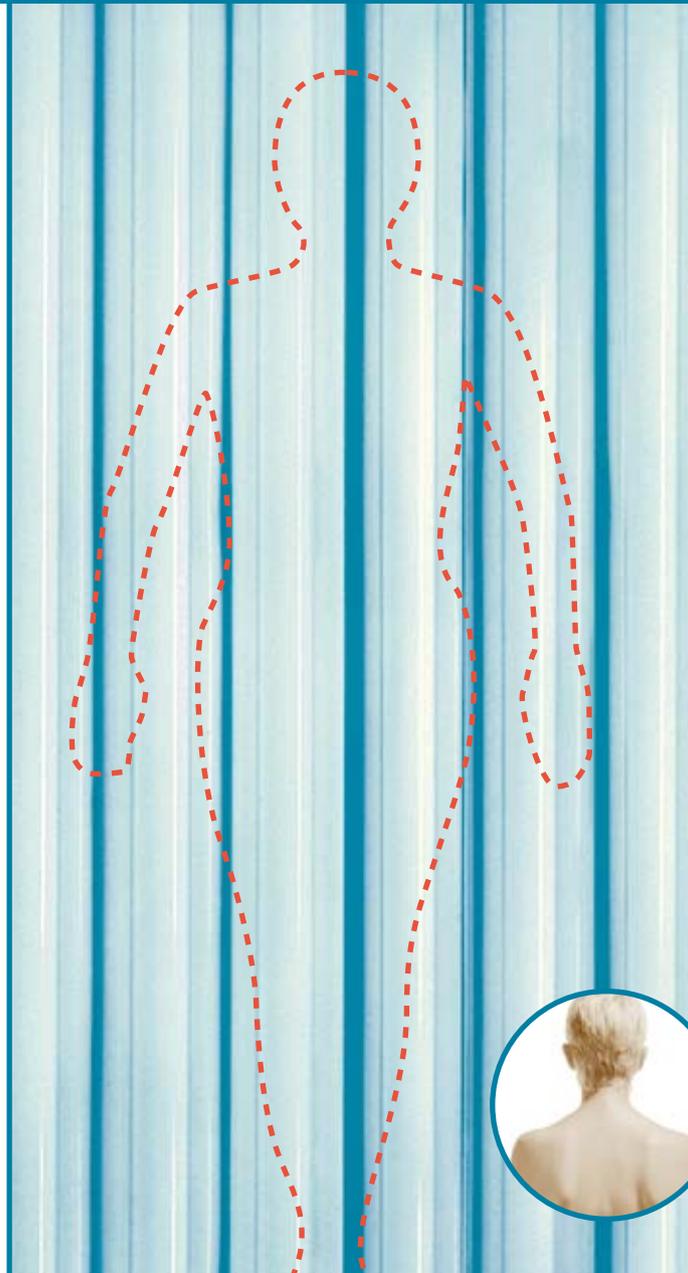
Tipps, wie Solarien ohne jede Gefahr genutzt werden können, gibt es nicht. Das Risiko der Gesundheitsschädigung durch UV-Strahlung kann in keinem Fall ausgeschlossen werden.

Darum gilt:

Nutzen Sie künstliche UV-Strahlung wegen der damit verbundenen Risiken nicht einmal sporadisch zu kosmetischen Zwecken oder zur Steigerung des Wohlbefindens.

Insbesondere dürfen Personen des Hauttyps 1 sowie Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr grundsätzlich nicht der Strahlung von Solarien und Heimsonnen ausgesetzt werden (siehe Kasten).

Wenn es sich um einen therapeutischen Einsatz von UV-Strahlung handelt (z. B. für die Behandlung schwerer Hautkrankheiten), sollte dies nur in klinischen Einrichtungen oder Fachpraxen unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.



Auf keinen Fall ins Solarium gehen sollten Personen ...

- unter 18 Jahren (ein gesetzliches Nutzungsverbot für Jugendliche unter 18 Jahren wird gefordert),
- mit Hauttyp 1 (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen),
- mit vielen Pigmentmalen (über 40),
- mit auffälligen (atypischen) Pigmentmalen,
- mit häufigen Sonnenbränden in der Kindheit,
- mit Neigung zu Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken,
- deren Haut Vorstufen von Hautkrebs aufweist,
- die bereits an Hautkrebs erkrankt sind oder waren,
- mit einem transplantierten Organ.

Hauttyp 1 hat im Solarium nichts verloren!

Ratschläge für alle Unverbesserlichen



Wenn Sie jetzt trotzdem noch ins Solarium wollen, tun Sie sich und Ihrer Gesundheit wenigstens einen kleinen Gefallen: Reduzieren Sie die Gefahren, indem Sie folgendes beachten:

Besuchen Sie, wenn überhaupt, nur zertifizierte Sonnenstudios mit BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz), die durch speziell geschultes Personal betreut werden.

Achten Sie auf eine deutliche Kennzeichnung der Geräte*.

Besuchen Sie das Solarium nicht zu oft. Die Anzahl der Sonnenbäder pro Jahr (natürliche und künstliche zusammengerechnet!) sollte 50 nicht übersteigen.

Ein Sonnenbrand ist unter allen Umständen zu vermeiden.

Seien Sie kritisch bei Aussagen über eine angebliche Gesundheitsförderung durch Solariennutzung.

Selbstbedienungsstudios mit Münzautomaten sind grundsätzlich zu meiden.

Vorbräunen bringt nichts! Nutzen Sie das Solarium nicht zur Vorbereitung auf Ihren Urlaub. Diese

sogenannte Vorbräunung führt nämlich nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut – bringt also nicht viel, erhöht nur die persönliche UV-Dosis und kostet auch noch Geld.

Wenn Sie unter einer Hautkrankheit – ganz gleich, welcher Art – leiden, Medikamente einnehmen oder zu krankhaften Hautreaktionen neigen, befragen Sie vor der UV-Bestrahlung unbedingt Ihren Arzt.

Verwenden Sie bereits einige Stunden vor der Solariumnutzung keine Parfums oder Kosmetika.

Benutzen Sie im Solarium keine Sonnenschutzmittel.

Tragen Sie **immer (!)** eine Schutzbrille aus UV-undurchlässigem Kunststoff.

* Wichtiges zur neuen EU -Regelung:

Ab August 2007 muss ein Mandat der EU umgesetzt werden, das die Bestrahlungsstärke von Solariengeräten reguliert. Demnach dürfen neue Geräte in Sonnenstudios nur zum Einsatz kommen, wenn sie eine maximale Bestrahlungsstärke von $0,3 \text{ W/m}^2$ nicht überschreiten. Über eine weitere Nutzung von sogenannten „Altgeräten“ wird derzeit diskutiert.

Benutzen Sie in Ihrem Sonnenstudio nur noch mit $0,3 \text{ W/m}^2$ gekennzeichnete Geräte!

Nach all diesen Punkten ...

Überlegen Sie es sich noch einmal ganz genau, ob Sie wirklich ins Solarium müssen. Bedenken Sie, dass UV-Strahlung tief und unwiderruflich in ihre Haut eindringt. Dadurch wird vor allem auch die Hautalterung beschleunigt. Dieser Prozess ist nicht mehr rückgängig zu machen. Auch nicht mit teuren Cremes!

Der Solarium-Check.

Der Solarium-Check.

Wie gut ist Ihr Solarium? Finden Sie es heraus!

Nehmen Sie Ihr Sonnenstudio, das Solarium und sich selbst unter die Lupe, bevor Sie Ihre Haut der künstlichen UV-Strahlung aussetzen – mit dem Solarium-Check.

Ganz wichtig:

Können Sie einen der Check-Punkte nicht abhaken, sollten Sie das Solarium auf keinen Fall benutzen.

Das Sonnenstudio

- ist ein beaufsichtigtes Studio (kein Münzautomat!)
- ist ein zertifiziertes Studio mit BfS-Siegel

Das Personal

- hat mich auf mögliche Hautschäden durch UV-Strahlung hingewiesen und mir weitere Informationen ausgehändigt
- hat meinen Hauttyp bestimmt
- hat sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten erkundigt
- hat mich gefragt, wie lange mein letzter Solariumbesuch zurückliegt

(bitte ausklappen!)

Das Personal

- hat sich erkundigt, ob ich Medikamente genommen habe, und darauf hingewiesen, dass ich ungeschminkt und ohne Parfum auf die Sonnenbank sollte
- hat meine Anfangsbesonnungszeit errechnet
- hat mir (ungefragt!) eine Schutzbrille gegeben

Das Bräunungsgerät

- ist mit dem Hinweis versehen „Vorsicht! UV-Strahlung kann Schäden an Augen und Haut verursachen. Schutzhinweise beachten!“
- ist nach der neuen EU-Regelung (ab August 2007) gekennzeichnet mit einer Bestrahlungsstärke von maximal 0,3 W/m²
- ist mit Angaben zur max. Anfangsbestrahlung und maximalen Höchstbestrahlung versehen
- schaltet sich nach der Höchstbestrahlungsdauer automatisch ab