



Lust auf  
Sonne

TIPPS ZUM  
SONNEN

### **Vor dem Sonnenbad Make-up entfernen**

Für dein Sonnenbad solltest du auf Make-up sowie Parfüm und andere Kosmetikprodukte verzichten. Denn die Kombination von ultraviolettem Licht und Kosmetika kann in manchen Fällen zu Reaktionen deiner Haut führen. Lege dich daher ohne Make-up auf die Sonnenbank.

### **Im Solarium immer eine UV-Schutzbrille tragen**

Das Sonnenlicht enthält UV-Strahlen, die deine Netzhaut schädigen können. Im Solarium solltest du daher die Augen geschlossen halten und eine UV-Schutzbrille tragen.

### **Im Solarium auf Sonnenschutz verzichten**

Du solltest vor der Solariumnutzung keinen Sonnenschutz auftragen. Denn die UV-Dosis ist im Solarium genau definiert – 15 Minuten auf einer modernen Sonnenbank entsprechen ca. 25 Minuten deutscher Sommersonne. D.h. im Solarium kannst du deine Besonnungszeit genau an deinen individuellen Hauttyp und den Grad deiner Vorbräune anpassen und bleibst nicht länger in der Sonne, als deine Haut verträgt. Auf [www.lustaufsonne.com](http://www.lustaufsonne.com) kannst du einen Online-Hauttypentest machen.

### **Wie kann ich die typischen weißen Stellen nach dem Solarium verringern?**

Die Hautpartien, auf denen du im Solarium liegst, werden etwas weniger durchblutet. Dadurch kann es zu einer geringeren Einfärbung der Pigmente an diesen Stellen kommen. In der Folge entstehen die typischen hellen Stellen an Steiß und Schulterblättern, wenn du im Solarium warst. Am besten gehst du in ein Sonnenstudio, das über Sonnenbänke mit ergonomisch geformten Liegeflächen (z. B. „Multi Relax“ von Ergoline) oder Stehbräuner verfügt. Denn bei den modernen Geräten sind die weißen Flecken kein Problem mehr.

### **Wie oft kann ich im Solarium bräunen?**

Die wichtigste Grundregel lautet: nicht übertreiben. Du solltest nicht öfters als einmal am Tag sonnen und zwischen deinen Sonnenbädern Pausen einlegen. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt nicht mehr als 50 Sonnenbäder im Jahr.

### **Wann sollte ich nicht ins Solarium gehen?**

**Hauttyp:** Wenn du einen empfindlichen Hauttyp hast und in der natürlichen Sonne schnell einen Sonnenbrand bekommst, solltest du auch auf den Solariumbesuch verzichten. Gleiches gilt, wenn du sehr schnell Sommersprossen bekommst, viele oder atypische Leberflecken hast. Sprich im Zweifelsfall mit deinem Hautarzt und lass dich im Sonnenstudio zu deiner individuellen Besonnungszeit beraten.

**Vorerkrankungen:** Wenn du oder Familienmitglieder Hautkrebs haben beziehungsweise hatten oder du allgemein für Hautkrebs prädisponiert bist, raten wir ebenfalls von einer Solariumnutzung ab.

**Medikamente:** Während du photosensibilisierende Medikamente (z. B. Antibiotika) einnimmst, solltest du das Solarium und auch die natürliche Sonne meiden.

**Sonnenbrand:** Wenn du einen akuten Sonnenbrand hast, solltest du auf die Sonnenbank verzichten.

**Frische Narben:** Narben solltest du mindestens drei Monate mit UV-undurchlässiger Kleidung oder Sunblocker vor Sonnenstrahlen schützen. UV-Strahlen können nämlich zu einer Pigmentverschiebung im Wundbereich führen, sodass sich die vernarbte Haut dauerhaft heller oder dunkler färbt.

**Alter:** Der Besuch im Sonnenstudio ist erst ab 18 Jahren erlaubt – unabhängig davon, ob eine Einwilligung vom gesetzlichen Vertreter vorliegt oder nicht.

### **Was tun, wenn ein Sonnenbrand entstanden ist?**

Wenn du einen leichten Sonnenbrand bekommen hast, solltest du einige Tage Sonnenpause einlegen und deine Haut regelmäßig mit feuchtigkeitsspendender Pflege eincremen. Bei einem schweren Sonnenbrand gehst du am besten zu einem Arzt oder lässt dich in der Apotheke beraten. Ist dein Sonnenbrand überstanden, reduziere in Zukunft deine Besonnungszeit und lass dich in deinem Sonnenstudio beraten.

Auf [www.lustaufsonne.com](http://www.lustaufsonne.com) findest du weitere Informationen zum Sonnen.