

# Akzent

Magazin für Kultur und Gesellschaft

1 | 24

Januar

# Licht und Wärme

Alte Feuerbräuche

**Lichtspektakel in der Region**

Zoo Basel

**Tiere mit Wärmeplatten**

Winterblues

**Lichtmangel stoppen**

Pro Senectute beider Basel

**Lampen aus dem 3D-Drucker**

**Pro Senectute  
beider Basel**

[bb.prosenectute.ch](http://bb.prosenectute.ch)

In einer Solariumröhre kann die Bildung von Glückshormonen angeregt werden. ►

Wärme- und Lichtbad in der Kabine

# Sonnenersatz mit Schattenseiten



In dunklen Wintermonaten ist die Sehnsucht nach Wärme und Licht besonders ausgeprägt. Das Solarium als künstlicher Sonnenersatz weist allerdings mehr Schattenseiten auf als der Aufenthalt an der natürlichen Sonne – der auch nicht unproblematisch ist.

Text **Markus Sutter**

« Sonne tut der Seele gut.» Diesem Satz dürften die meisten zustimmen. In trüben Wintermonaten, wenn sich der gelbe Himmelskörper kaum blicken lässt, liegt der Gedanke nahe, fehlende Helligkeit und Wärme der natürlichen Sonne durch einen Besuch in einem Solarium zu kompensieren.

Ein Solarium gehört heute zu jedem grösseren, modernen Fitnessclub. Auch in meinem. Hier stehen sogar zwei Anlagen, die zu einem Besuch einladen. Der Andrang hält sich allerdings in überschaubaren Grenzen. Meistens sind beide Einrichtungen unbesetzt. Vielleicht liegt das auch ein bisschen an den etwas abschreckenden Warnhinweisen im vorgelagerten Ruheraum, die jedoch durchaus angebracht, ja sogar gesetzlich vorgeschrieben sind.

## Gesetzliche Vorschriften

Denn wer ein Solarium betreibt, ist verpflichtet, gesundheitliche Gefährdungen eines künstlichen Sonnenbads auf ein Restrisiko zu beschränken. Das Bundesgesetz über den Schutz vor Gefährdungen durch nicht ionisierende Strahlung und Schall sowie die da-

zugehörnde Verordnung verweisen auf diverse notwendige Massnahmen und Pflichten. Dazu gehört etwa die richtige Wartung einer Anlage, aber auch die Aufklärung der Kundschaft.

So wird besonders Personen mit einem gewissen Hauttyp, Sommersprossen oder vielen Leberflecken von einem Besuch im Solarium abgeraten. Das gleiche gilt für Personen, die auffällige oder viele Muttermale haben oder in deren Familie gehäuft Hautkrankheiten oder gar Hautkrebs vorkamen. Auch die Einnahme lichtempfindlicher Medikamente lässt sich nur schwer mit einem Solariumbesuch vereinbaren.

Trotz solcher Warnungen und Vorbehalte streichen die Besitzerinnen und Besitzer eines Solariums selbstverständlich gerne die Vorteile eines ihres Angebotes heraus: Bräunen im natürlichen Sonnenlicht bedeute, dass die Haut, abhängig von der Tages- und Jahreszeit sowie dem Aufenthaltsort, unkontrollierbaren Intensitäten von UV-Strahlen ausgesetzt sei. «Moderne Solarienbesonnung ermöglicht dagegen, einen kontrollierten und hautschonenden Bräunungsprozess mit all seinen biopositiven Auswirkungen auf unseren Organismus geniessen zu können.»

Gleichzeitig liessen sich bei massvollem Einsatz die mit der Besonnung einhergehenden Risiken einer übermässigen Hautbelastung durch UV-Licht fast gänzlich vermeiden.

## Gefahrenpotenzial ist unbestritten

In der dermatologischen Fachwelt ist aber unbestritten: Zu viel Sonne bekommt uns nicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat UV-Strahlung inzwischen als eindeutig krebserregend eingestuft. Und dass Solarbesuche für Minderjährige verboten sind, lässt gewisse Rückschlüsse auf das Gefahrenpotenzial solcher Einrichtungen zu.



«Im Solarstudio wird tendenziell die Kurzzeitbräune gegenüber der Langzeitbräune gefördert.»

Auch das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) warnt: «Eine Solariennutzung bedeutet eine zur (oft unvermeidlichen) natürlichen UV-Strahlung der Sonne zusätzliche, vermeidbare Belastung des menschlichen Körpers mit UV-Strahlung.» Deshalb rät das BfS von der gewerblich betriebenen oder häuslichen Nutzung von Solarien ab. Von einer Ausnahme abgesehen: Solariennutzung bei bestimmten Erkrankungen. Solche Fälle müssten aber medizinisch begründet sein, und Besuche dürften nur in Kliniken oder Fachpraxen unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden.

Die Dermatologie des Basler Universitätsspitals verteilt eine Broschüre der Krebsliga mit vielen Informationen zum Schutz vor der natürlichen Sonne, aber auch mit einem Kapitel über Solarien. Laut Krebsliga ist die UVB-Strahlungsintensität von Solarien mit derjenigen der Sonne vergleichbar, wie sie in der Schweiz auf einer Höhe von 500 Meter über Meer an einem hochsommerlichen wolkenlosen Himmel über Mittag auftritt. Die UVA-Strahlung könne sogar bis zu 15-mal höher sein.

Dermatologinnen und Hautärzte weisen darauf hin: Beide Strahlungsquellen, also Sonne und Solarium, haben gemeinsam, dass sie nicht nur UVA- und UVB-Strahlen produzieren, sondern auch noch andere Strahlen wie Licht und Wärme abgeben. Allerdings ist das Verhältnis von UVA- zu UVB-Strahlen bei der natürlichen Sonne ein anderes als im Solarium. Die Sonne strahlt mehr im UVB-Bereich und weniger im UVA-Bereich im Vergleich zu den üblichen UV-Quellen im Sonnenstudio. Auch die Folgen unterscheiden sich. Stichwortartig zusammengefasst: Im Solarstudio wird tendenziell die Kurzzeitbräune gegenüber der Langzeitbräune gefördert. Das Sonnenbrandrisiko ist in einem Solarstudio im Vergleich zum Sonnenbad in der Natur kleiner, hingegen wird die Hautalterung stärker beschleunigt.

### Vitamin D im Solarium tanken?

Weil sich die Sonne in der kalten Jahreszeit rarmacht und auch weniger intensiv scheint, erhalten Menschen aus unseren Breitengraden auch zu wenig Vitamin D. Heisst das aber, dass der Besuch eines Solariums zumindest wegen dieses gesundheitlichen Aspekts sinnvoll ist, wir unsere Batterien also mit Vitamin D aufladen können?

«Nein», meint dazu die Krebsliga. «Um die Produktion von Vitamin D in der Haut anzuregen, benötigen wir keine hochdosierte UV-Strahlung, wie sie im Solarium verwendet wird. Ausserdem tragen die im Solarium in hoher Menge verwendeten UVA-Strahlen ohnehin nicht zur Vitamin-D-Bildung bei.»

### Hilfe für Gestresste als Ziel

Als der deutsche Ingenieur Friedrich Wolff vor ziemlich genau 50 Jahren die erste Sonnenbank erfand, war nicht Bräune das Ziel seiner Innovation, sondern sie sollte gestressten Menschen ein paar Minuten des Wohlfühlens verschaffen. Die Hoffnung, dass sich der «Winterblues» von der Kunstsonne im Solarium vertreiben lässt, hat allerdings einen Haken: Was im Winter auf das Gemüt schlägt, ist nicht die fehlende UV-Strahlung, sondern das fehlende Licht. Licht nehmen wir aber über die lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut des Auges auf, was ein gewisses Wohlbefinden auslöst. Dieser Effekt verpufft jedoch im Solarium, weil das Sonnenbad (sinnigerweise) mit einer Schutzbrille genossen werden soll. Ein Mittagsspaziergang wäre in jedem Fall die bessere Option. ■

## TIPPS für den Solariumbesuch

Wer trotz Warnungen von Dermatologen auf den Besuch eines Solariums nicht verzichten will, sollte zumindest ein paar Regeln beachten:

- Halten Sie die empfohlene Bestrahlung für Ihren Hauttyp unbedingt ein.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Augen eine Schutzbrille.
- Benützen Sie keine Kosmetika, Sonnencreme oder Parfüms, um Hautreizungen zu vermeiden.
- Entfernen Sie jeglichen Schmuck vor dem Sonnenbaden.
- Seien Sie vorsichtig bei der Einnahme von Medikamenten. Ein Abklärungsgespräch mit ärztlichem Personal im Vorfeld eines Sonnenstudiobesuchs ist sinnvoll.