

# Empfehlungen

## Sollten Sie sich dennoch für einen Solariumbesuch entscheiden, so beachten Sie folgende Punkte:

- Lassen Sie sich die Gerätebedienung genau zeigen.
- Prüfen Sie die Filterscheiben der Hochdrucklampen (Gesichtsbräuner, Hochdruckgeräte) auf Defekte (Spalten und Risse), denn dies könnte zu übermässiger Bestrahlung führen.
- Tragen Sie vorher (am selben Tag) keine Kosmetika, Parfums, Körpercremes oder Körpersprays auf. Solche Produkte können die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung erheblich verstärken.
- Verwenden Sie keine Sonnencremes und auch keine bräunungsverstärkenden oder bräunungsbeschleunigenden Mittel.
- Achten Sie darauf, dass Ihre individuelle Bestrahlungszeit korrekt eingestellt wird, und überschreiten Sie diese auch mit zunehmender Bräune nicht. Benutzen Sie keine Solarien mit Geldautomaten, wenn Sie dort Ihre individuelle Bestrahlungszeit nicht genau einstellen können.
- Tragen Sie unbedingt eine spezielle Schutzbrille und schliessen Sie die Augen.

- Sollte Ihnen während der Bestrahlung heiss werden oder fühlen Sie sich unwohl, so schalten Sie das Gerät sofort aus (Notschalter).
- Verzichten Sie auf den ganzjährigen Solariumbesuch. Machen Sie zwischen zwei Terminen mindestens eine Woche Pause und beschränken Sie sich auf höchstens dreissig Bestrahlungen pro Jahr. Berücksichtigen Sie dabei, dass die jährliche Anzahl Solariumbesuche und Sonnenbäder insgesamt unter fünfzig bleibt.
- Die Behandlung von Hautkrankheiten mit UV-Strahlung soll nur unter ärztlicher Aufsicht und mit dafür geeigneten Geräten erfolgen.

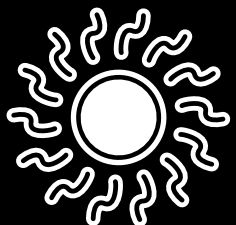
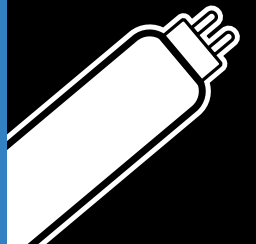
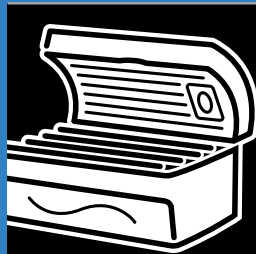
## Weitere Informationen

- Broschüre «Solarium», Schriftenreihe «Strahlung und Gesundheit», Bundesamt für Gesundheit
- Internet: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

## Bestellungen

- Broschüre «Solarium», Artikelnummer 311.324.d, Preis: CHF 7.20.
- Weitere Exemplare dieses Informations-Faltblatts, Artikelnummer 311.324.1.d, gratis. Fax: 031 325 50 58, E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch) Schriftlich: BBL/EDMZ, 3003 Bern

# Sie wollen ins Solarium? Wissen Sie...



## Wissen Sie...

...was für einen Hauttyp Sie haben?

...wie gut Sie die Sonne vertragen?

...ob Sie Allergien haben oder an einer Immunschwäche (Aids, andere) leiden?

### Es gibt Personen, die das Solarium unbedingt meiden sollten, nämlich...

...wer Hauttyp I hat und alle Kinder, denn diese sind wegen ihrer hohen Empfindlichkeit besonders gefährdet

...wer eine Hautkrankheit hat

...wer viele Muttermale oder eine Tendenz zu Sommersprossen hat

...wer bereits viele Sonnenbrände hatte (vor allem in der Kindheit)

...wer Familienangehörige hat, bei denen ein Melanom aufgetreten ist

...wer Medikamente einnimmt, die als fotoaktiv gelten

**Sollten Sie bei Ihrer Einschätzung unsicher sein, so ist von einem Solariumbesuch abzu-  
sehen oder eine Fachperson zu konsultieren  
(z.B. ein Arzt).**

Hauttyp	UV-Empfindlichkeit	Hautreaktion bei direkter und intensiver UV-Exposition	Häufige Personenmerkmale	Erythemschwelle (J/m <sup>2</sup> )	Häufigkeit in Mitteleuropa
I	höchste	immer Sonnenbrand, nie Bräunung	rothaarig, Sommersprossen, helle Haut	200	5%
II	hohe	immer Sonnenbrand, anschliessend Bräunung	blonde Haare, blauäugig, helle Haut	250	33%
III	mässige	manchmal Sonnenbrand, immer Bräunung	brünette Haare, bräunlicher Teint	350	50%
IV	geringe	minimaler Sonnenbrand, immer Bräunung	dunkelhaarig, braunhäutig	450	12%
V	von Natur aus guter UV-Schutz durch besondere Pigmentierung		z. B. asiatische Rassen	–	–
VI	von Natur aus sehr guter UV-Schutz		dunkelbraun bis schwarz pigmentierte Haut, afrikanische Rassen	–	–

## Die Haut merkt sich jede UV-Bestrahlung!

Die Bestrahlung im Solarium ist eine zusätzliche UV-Belastung für den Körper. Sie wird freiwillig eingegangen, hat aber Folgen: Das Hautkrebsrisiko steigt, die Hautalterung wird beschleunigt, Augen- und andere gesundheitliche Schädigungen können auftreten.

Die notwendige Versorgung mit UV-Strahlung – z.B. zur Bildung von Vitamin D – ist während des ganzen Jahres durch das Sonnenlicht genügend sichergestellt.

Wollen Sie sich in erster Linie entspannen oder suchen Sie in der kalten Jahreszeit Wärme und Licht?

Dann ist das Solarium der falsche Ort!

In der Sauna, im Dampfbad, im Thermal- oder Solebad werden Ihre Bedürfnisse erfüllt, ohne dass Sie dabei Ihre Gesundheit belasten.

**Gestützt auf Gutachten von internationalen Expertengruppen und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät das Bundesamt für Gesundheit von der Benutzung von Solarien zu rein kosmetisch-ästhetischen Zwecken ab.**