

Bio Solarium: Ist die künstliche Bräune eine Alternative gegen die Winterblässe?

Eisige Temperaturen, weit und breit kein Sonnenschein und ein fahler, blasser Winter-Teint lassen die Sehnsucht nach ein paar wärmenden UV-Strahlen und zart gebräunter Haut größer werden. Wer den Winter nicht gerade in südlichen Gefilden verbringt, kann schon mal in Versuchung kommen, einfach ein kurzes Sonnenbad in einem Solarium zu nehmen. Wären da nicht die Risiken, vor denen immer wieder gewarnt wird. Der neueste Trend sollen jetzt Bio-Solarien sein – doch sind diese wirklich unbedenklich und ohne Reue zu genießen? Experte und Dermatologe **Dr. med. Hans-Ulrich Voigt** aus München hat für uns im desired.de-Interview hier und in der Bildergalerie alle wichtigen Fragen geklärt.



Seit einiger Zeit gibt es Solarien, die mit Zusatz „Bio“ werben und eine gesunde Bräune versprechen. Doch was steckt hinter dem Trend? (Quelle: Shutterstock.com)

Der Umgang mit der künstlichen Bräune ist seither ein sensibles Thema und längst ist klar: Die 15-Minuten-Bräune aus der Steckdose kann zu vorzeitiger Hautalterung führen und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Dennoch boomt der Markt und seit einigen Saisons scheinen sich die Bio-Suns durchzusetzen.

Bio-Solarien: Was ist neu?

Der Unterschied zwischen den neuen Bio-Solarien und herkömmlichen Sonnenbänken liegt vor allem in den Strahlen: Bislang sorgten kurzweilige UV-A, UV-B und UV-C-Strahlen für Express-Bräune. Diese gelten als am schädlichsten und lösen schnell einen Sonnenbrand und

teilweise irreparable Zellschäden aus, die Hautkrebs verursachen können. Die Strahlen der Bio-Suns dagegen sind langwellig und energiearm. *„In den neuen Bio-Solarien wird überwiegend das langwellige UVA1-Licht verwendet. Dieses Licht dringt besonders tief in die Haut ein und hinterlässt durch Oxydation der Pigmente einen Grauton der Haut. Daher enthalten auch diese Geräte immer einen bräunenden, aber auch schädigenden Anteil kurzwelliges UVB-Lichtes“*, klärt uns Dr. Voigt auf. Zudem ist bei den Bio-Solarien der Abstand zwischen den Filterscheiben und dem Körper größer und beträgt etwa 70 cm, sodass keine Einengungsgefahr besteht.

Gesunde Bräune: Gibt es die überhaupt?

Die Bio-Solarien werden mit dem Zusatz „Bio“ und „gesund“ beworben und daher könnte man meinen, dass ein Besuch dieser Solarien ungefährlich ist, oder etwa nicht? *„Bio ist in diesem Zusammenhang sicher irreführend, weil es in der Bevölkerung meist mit ‘harmlos’ oder ‘unschädlich’ assoziiert wird. UV-Licht hinterlässt ab einer gewissen Dosis immer Schäden in der Haut. In Solarien werden grundsätzlich sehr hohe UV-Dosen verwendet, die etwa der Strahlungsintensität der UV-Strahlung am Äquator entsprechen. Gebräunte Haut geht immer mit einer gewissen Hautschädigung einher und kann daher gar nicht gesund sein“*, erzählt Dr. Voigt im desired.de-Interview. Weiterhin dringen die Strahlen der Bio-Solarien tiefer in die Haut ein und schädigen langfristig das Bindegewebe der Haut, sodass eine frühe Faltenbildung und Hautalterung unumgänglich ist.



Dennoch kann das langwellige UVA-Licht der Bio-Solarien auch hilfreich sein. *„Bei Ekzemen und bei der Neurodermitis kann es sich beispielsweise günstig auf die Heilung auswirken.“* Für diese Behandlung wird in Arztpraxen und Kliniken reines UVA1-Licht angewendet, das nicht von den „normalen“ Bio-Solarien ausgeht. *„Dieses therapeutische Mittel wird nach Nutzen-Risikenabwägung dann bei schweren Hautkrankheiten eingesetzt, wenn konventionelle Behandlungen nicht ausreichen.“*

Fazit: Es lässt sich festhalten, dass jede Art des künstlichen wie natürlichen Sonnenbadens mit Vorsicht zu genießen ist. Dermatologe Dr. med. Voigt, der als spezialisierter Hautarzt bereits viele Hautkrebspatienten behandelt hat, rät von Solarien im Allgemeinen ganz ab, ob nun „Bio“ oder nicht. Eine bessere Alternative sei es, kurzzeitig in die Sonne zu gehen, weil die Strahlungsintensität dort geringer ist. *„Wirklich gefahrlos sind Selbstbräuner z.B. aus den neuen Spray-Kabinen“*, gibt der Dermatologe als abschließenden Tipp. Wer dennoch nicht von der künstlichen Bräune lassen kann, der sollte sich dementsprechend schützen und sein Hautbild regelmäßig untersuchen lassen.

Entdecken Sie in unserer Bildergalerie den Trend rund um die „gesunden“ Bio-Solarien und erfahren Sie, was dahinter steckt.

BIO-SOLARIUM: WIE GEFÄHRLICH IST DIESE KÜNSTLICHE BRÄUNE?

◀ vorheriges Bild

4 von 8

nächstes Bild ▶



(Quelle: Courtesy of Dr. med Hans-Ulrich Voigt)

Diese Fragen stellen wir Dermatologe und Experte Dr. med. Hans-Ulrich Voigt (dermatologie-am-dom.de) aus München, der sich auf diesem Fachgebiet bestens auskennt.