

Hinterfragt

Ist Vorbräunen im Solarium sinnvoll?

Die Badi-Saison steht bevor, und da will natürlich niemand als Bleichgesicht auffallen. Oder schlimmer noch: gleich einen Sonnenbrand einfangen. Was also tun? Manche Sonnenfans besuchen ab und zu ein Solarium, bevor sie sich erstmals ins Schwimmbad wagen. Mit diesem «Vorbräunen», wie sie sagen, hoffen sie, nicht nur knackiger auszusehen, sondern auch besser gegen einen Sonnenbrand gewappnet zu sein. Doch dem ist nicht so. «Solarien verwenden fast ausschliesslich UVA-Strahlen», erklärt Hautarzt Felix Bertram von der Klinik Skinmed in Aarau. «Diese Strahlen machen zwar braun, führen aber nicht zu einer Verdickung der oberen Hautschichten.» Genau diese Verdickung, auch «Lichtschwiele» genannt, wäre indes für den Schutz nötig, so der Dermatologe. Die schützende Hautverdickung entstehe aber nur durch UVB-Strahlen. Zwar gebe es Studios, deren Geräte auch einen geringen UVB-Anteil enthalten. Dennoch rät Bertram davon ab, Solarien zu besuchen: «Das Hautkrebsrisiko steigt laut Studien um bis zu 75 Prozent, dazu beschleunigen sie die Hautalterung.» Statt sich auf der Sonnenbank «vorzubräunen», empfiehlt der Spezialist, sich allmählich an die richtige Sonne zu gewöhnen - mit Kleidern, die den Körper bedecken, und mit Sonnencreme. Auch solle die starke Mittagssonne vorerst gemieden werden. «So kann sich die Haut sukzessive auf die erhöhte Strahlung einstellen.» (sae)

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit und Fitness infrage.