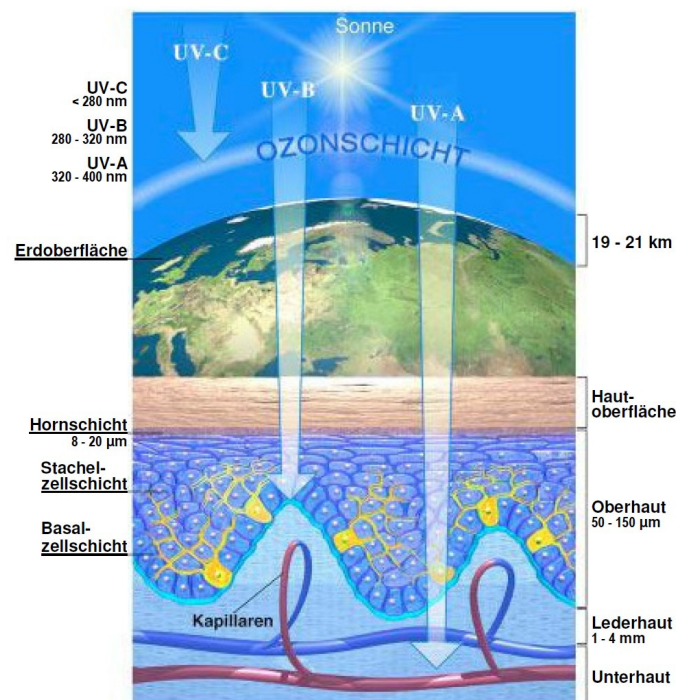




## UV-Strahlen der Sonne ...

Sie bestehen aus sichtbarem Licht, wärmewirksamer Infrarot- und hochwirksamer ultravioletter (UV-) Strahlung. Teile davon, die sogenannten UV-A-Strahlen und die UV-B-Strahlen, dringen in die Haut ein.

- **UV-A-Strahlen** dringen tiefer in die Haut ein als UV-B-Strahlen. Sie führen zu einer nur kurz anhaltenden Bräunung und beschleunigen die Hautalterung.
- **UV-B-Strahlen** bilden das lebenswichtige Vitamin D für den Knochenaufbau. 15 Minuten Sonnenlicht täglich auf Gesicht und Hände reichen dafür aus. UV-B-Strahlen führen zu anhaltender Bräune und Lichtschwielen. UV-B-Strahlen sind hauptverantwortlich für den Sonnenbrand.



## ... und aus Solarien

Das Verhältnis von UV-A zu UV-B unterscheidet sich erheblich von dem des Sonnenlichtes. Der UV-A-Anteil ist bei den UV-Lampen im Solarium deutlich höher als beim Sonnenlicht, um schneller zu bräunen. Da auch keine Lichtschwielen gebildet werden, ergibt sich kein wirksamer UV-Schutz.

Für UV-Lampen in Solarien empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) eine Bestrahlungsstärke von maximal 0,3 W/m<sup>2</sup>. Dies entspricht einer Strahlungsintensität der Mittagssonne am Äquator und einem UV-Index von 12, bei dem ein Sonnenschutz unbedingt erforderlich ist. Die Lichtintensität der UV-Lampen in Solarien liegt oft um ein Vielfaches höher als die Empfehlungen (www.bfs.de).

## Regelung zum Schutz Jugendlicher

Die Benutzung von Solarien in öffentlich zugänglichen Räumen ist für Minderjährige mit dem Gesetz zur ‚Regelung des Schutzes vor nicht-ionisierender Strahlung‘ seit dem 04.08.2009 nicht mehr zulässig. (Der entsprechende Artikel 1, § 4 lautet: „Die Benutzung von Anlagen (...) zur Bestrahlung der Haut mit künstlicher ultravioletter Strahlung in Sonnenstudios, ähnlichen Einrichtungen oder sonst öffentlich zugänglichen Räumen darf Minderjährigen nicht gestattet werden.“)



## Bräunung ist ein Hilferuf der Haut

Sie will sich damit vor der schädlichen UV-Strahlung schützen. Reicht der Schutz nicht aus, entsteht Sonnenbrand. Die Folgen können vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs sein. Die Wirkung der UV-Strahlung addiert sich im Laufe des Lebens. Daher sollte Sonnenbrand auf jeden Fall vermieden werden.

Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Für die unbedeckte Haut sollte Sonnenschutzmittel rechtzeitig vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Durch mehrmaliges Eincremen kann der Schutz und damit der Aufenthalt in der Sonne nicht gesteigert werden. Zur Sicherstellung des Sonnenschutzes wird mehrfaches Eincremen jedoch empfohlen.

## Nicht jeder Hauttyp verträgt Sonne und Solarien gleich gut!

Menschen mit heller Haut und rötlichen oder hellen Haaren haben ein deutlich höheres Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen als dunkle Hauttypen.



**Bildnachweis:** Malignes Melanom, Basaliom, Plattenepithelzellkarzinom und Hautgraphik: Prof. Dr. med. Schadendorf (Universitätsklinikum Essen/Arbeitsgemeinschaft Dermatologischer Onkologie); UV-Index und Beispiele: BfS und WHO; Solarium: © Dragan Trifunovic - fotolia.com; Hauttypphoto: © Dominique VERNIER - fotolia.com

## Die Auswahl des Lichtschutzfaktors ist wichtig

Die Wirkung eines Sonnenschutzmittels wird bestimmt durch den Hauttyp und die Intensität der UV-Strahlung. Als Faustregel für ein Sonnenbad gilt für Hauttyp II, dass der Lichtschutzfaktor (LSF) etwa doppelt so hoch liegen sollte wie der UV-Index. Empfindlichere Personen (z.B. mit Hauttyp I) müssen einen höheren LSF wählen oder können sich nur kürzere Zeit in der Sonne bzw. Solarien aufhalten. Entsprechendes gilt auch für den Aufenthalt von Kindern in der Sonne.

	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV
<b>Typ</b>	keltischer Typ	hellhäutiger Europäer	dunkelhäutiger Europäer	mediterraner Typ
<b>Haut</b>	hell, sehr empfindlich	hell	hellbraun	hellbraun, mittelbraun
<b>Sommersprossen</b>	vorhanden	meist ohne	keine	keine
<b>Haare</b>	rötlich-blond	blond, hellbraun	dunkelblond, braun	dunkelbraun
<b>Augen</b>	blau grün	blau grün grau	grau braun	braun
<b>Bräunung</b>	nie	schwach, nicht dauerhaft	gut, dauerhaft	schnell, dauerhaft
<b>Sonnenbrand</b>	sehr schnell	leicht	selten	kaum

### Impressum:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart  
Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart  
Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010  
abteilung9@rps.bwl.de  
www.gesundheitsamt-bw.de



www.aktivfuergesundheitsamt-bw.de