

Hinweise für Solariennutzer



Was ist
zu beachten?





Vorwort

Eine gebräunte Haut halten viele Menschen für schöner als blasser Haut. Aus diesem Grund setzen sich einige von ihnen gezielt übermäßig der natürlichen Sonnenstrahlung oder der Strahlung von Solarien aus. Sowohl von der Sonne als auch von Solarien geht jedoch UV-Strahlung aus und die internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hat UV-Strahlung als für den Menschen krebserregend eingestuft.

Während zum Schutz Jugendlicher ein gesetzliches Nutzungsverbot von Solarien existiert, bleibt es Erwachsenen selbst überlassen, ob sie sich aus kosmetischen Gründen gesundheitlichen Risiken und der vorzeitigen Hautalterung durch die UV-Strahlung in Solarien aussetzen.

Im Saarland überwacht das Landesamt für Umwelt- und Arbeitsschutz (LUA) den ordnungsgemäßen Betrieb gewerblicher Solarien und das Nutzungsverbot für Jugendliche.

Darüber hinaus ist es aber von besonderer Wichtigkeit, dass Nutzerinnen und Nutzer von Solarien geeignete Informationen zur eigenverantwortlichen Risikoabwägung erhalten und sie mit großer Sorgfalt an die Auswahl ihres Studios herangehen. Dazu soll dieses Faltblatt dienen. Mit der Herausgabe dieser Informationsschrift möchten wir einen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Ihr Reinhold Jost
Minister für Umwelt und Verbraucherschutz



Gesundheitsrelevante Wirkungen künstlicher UV-Strahlung

Grundsätzlich werden durch die UV-Strahlung von Solarien die gleichen akuten und langfristigen Wirkungen für die Augen und die Haut hervorgerufen wie durch die UV-Strahlung der Sonne.

Das heißt, dass neben der positiven Wirkung der körpereigenen Vitamin-D-Bildung durch UV-B-Strahlung auch alle bekannten negativen gesundheitlichen Wirkungen durch die UV-Bestrahlung in einem Solarium auftreten.

In diesem Zusammenhang sind die folgenden Risiken zu nennen.

- **Hautkrebsrisiko:** Die internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hat die UV-Strahlung (mit einer Wellenlänge von 100 bis 400 Nanometer) als für den Menschen krebserregend eingestuft.

Übrigens: Auch gebräunte Haut bietet keinen Schutz vor Zellschädigungen. Das Risiko durch UV-Strahlung an Hautkrebs zu erkranken, besteht trotzdem.

- Risiko eines **Sonnenbrandes** (Erythem)
- **Gefahr in Zusammenhang mit Medikamenten und Kosmetika:** Bestimmte Chemikalien, die in Medikamenten (auch in Naturheilmitteln wie zum Beispiel in Johanniskrauttabletten), in Kosmetika (teilweise auch in Solarienkosmetika), in Seifen, Waschmitteln und in bestimmten Obst- und Gemüsesorten vorkommen (sogenannte fotosensibilisierende Substanzen), können dazu führen, dass bereits bei geringen Dosen an UV-Strahlung akut schädigende Wirkungen auftreten. Dazu zählen außer einem Sonnenbrand auch ernsthafte Hauterkrankungen und bleibende Hautpigmentierungsstörungen. Im Zweifel sollte man sich deshalb vor einer UV-Bestrahlung unbedingt über eventuelle fotosensible Wirkungen informieren.
Bestehen Zweifel über die UV-Verträglichkeit von Medikamenten sollte vor einem Solarienbesuch der Rat eines Arztes oder Apothekers eingeholt werden.

- **Vorzeitige Hautalterung:** UV-A-Strahlung dringt tief in die Haut ein und verursacht dort unter anderem die Bildung sogenannter „freier Radikale“, die das Kollagen im Bindegewebe schädigen. Gleichzeitig wird die Neubildung von Kollagen verhindert. In der Folge nimmt die Straffheit der Haut ab. Die elastischen Fasern quellen auf, was zu einem Verlust der Dehnbarkeit der Haut führt. Es kommt zu dauerhaften Bindegewebebeschädigungen und Faltenbildung.

- **Binde- und Hornhautentzündungen**

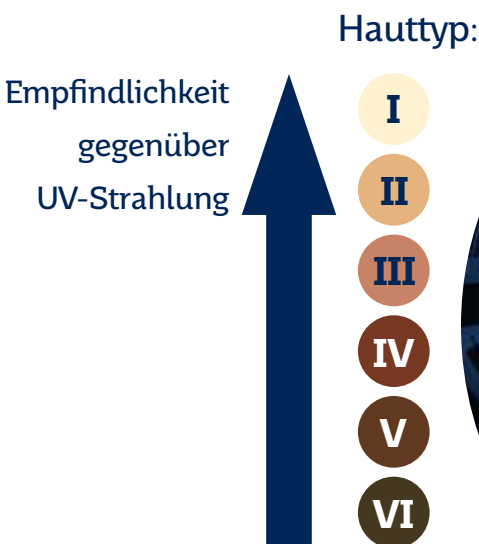
- **Grauer Star (Linsentrübung):** Bei den Augen ist von einer UV-Strahlungsexposition in erster Linie die Augenlinse, die einen großen Anteil der in das Auge eindringenden UV-Strahlung aufnimmt, betroffen. Übermäßige UV-Bestrahlung ist eine der auslösenden Faktoren für den Grauen Star (Katarakt).

Besondere Vorsicht bei Kindern

Die Haut ist bei Kindern dünner als bei Erwachsenen. Die Augenlinsen der Kinder sind noch deutlich durchlässiger für UV-Strahlung als die Linsen Erwachsener. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass hohe UV-Belastungen und Sonnenbrände bei Kindern und Jugendlichen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, deutlich erhöhen. Aus diesem Grund gibt es ein gesetzliches Verbot zur Nutzung von UV-Bestrahlungsgeräten.

Bedeutung des Hauttyps und seine Bestimmung

Die Wirkungen der UV-Strahlung sind unter anderem von der Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung abhängig. Je nach Empfindlichkeit werden sechs Hauttypen (Hauttyp I ist am empfindlichsten) unterschieden.





Eine genaue Hauttypbestimmung kann letztlich zwar nur ein Arzt vornehmen, aber zur groben Einschätzung der Hauttypen I bis IV kann der nachfolgende Testbogen herangezogen werden.

Eine detaillierte Hauttypbestimmung für die UV-unempfindlicheren Hauttypen V und VI erübrigt sich.

Ausfüllhinweis: kann eine Frage nicht beantwortet werden sollte die Punktzahl 1 eingetragen werden

Fragen:	Alternative Antworten mit entsprechender Punktzahl:	Spalte zur Eintragung Ihrer Punkte
1. Welche natürliche Hautfarbe weist Ihre Haut auf?	rötlich-1; weißlich-2, leicht beige-3, bräunlich-4	<input type="radio"/>
2. Hat Ihre Haut Sommersprossen?	Ja, viele-1; Ja, einige-2, Ja, aber vereinzelt-3 , Nein-4	<input type="radio"/>
3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf Sonne?	sehr empfindlich, meist Hautspannen-1, empfindlich, teilweise Hautspannen- 2, normal empfindlich, selten Hautspannen -3, unempfindlich, ohne Hautspannen – 4	<input type="radio"/>
4. Wie lange können Sie sich in Deutschland oder Mitteleuropa (auf Meeresspiegelhöhe) mittags bei wolkenlosem Himmel ohne Sonnenbrand der Sonne aussetzen?	weniger als 15 Minuten-1, zwischen 15 und 25 Minuten-2, zwischen 25 und 40 Minuten-3, länger als 40 Minuten- 4	<input type="radio"/>

<p>5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?</p>	<p>stets mit einem Sonnenbrand-1, meist mit einem Sonnenbrand-2, oftmals mit einem Sonnenbrand-3, selten oder nie mit einem Sonnenbrand-4</p>	<input type="radio"/>
<p>6. Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?</p>	<p>kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach schält sich die Haut-1, deutliche Rötung, danach schält sich die Haut meist-2, Rötung, danach schält sich die Haut manchmal-3, fast nie Rötung und Hautschälen-4</p>	<input type="radio"/>
<p>7. Ist bei Ihnen bereits nach einem einmaligen, längeren Sonnenbad ein Bräunungseffekt zu erkennen?</p>	<p>nie-1, meist nicht-2, oftmals-3, meist-4</p>	<input type="radio"/>
<p>8. Wie entwickelt sich die Hautbräunung bei Ihnen nach wiederholtem Sonnenbaden?</p>	<p>kaum oder gar keine Bräunung-1, leichte Bräunung-2, fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung-3, schnell einsetzende und tiefe Bräunung-4</p>	<input type="radio"/>
<p>9. Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?</p>	<p>rot bis rötlich braun-1, hellblond bis blond-2, dunkelblond bis braun-3, dunkelbraun bis schwarz-4</p>	<input type="radio"/>
<p>10. Welche Farbe haben Ihre Augen?</p>	<p>hellblau, hellgrau oder hellgrün-1, blau, grau oder grün-2, hellbraun oder dunkelgrau-3, dunkelbraun-4</p>	<input type="radio"/>

Summe der Punktzahl:

Dividiert durch 10 und gerundet ergibt Ihren ungefähren Hauttyp:



Checkliste zur Auswahl des Solariums

Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften bezweckt die Minimierung des Gesundheitsrisikos. Wenn einer der folgenden Punkte nicht erfüllt ist, sollten sie die Auswahl eines anderen Studios in Erwägung ziehen.

- Handelt es sich um ein durch Fachpersonal **beaufsichtigtes Studio** oder um ein sogenanntes Selbstbedienungsstudio (SB-Studio) mit nicht zulässigen Münzautomaten zur Steuerung der Bestrahlungsgeräte?
- Wird im Eingangsbereich des Studios auf das **Zutrittsverbot für Minderjährige** hingewiesen?
- Finden sich im Studio **Aushänge zu Ausschlusskriterien**?
- Kann Ihnen das anwesende Personal seine **Fachkunde** durch Schulungen anhand von Zertifikaten nachweisen?
- Weist Sie das Personal auf die Gesundheitsschädlichkeit von UV-Strahlung hin, und wurde Ihnen eine **Informationsschrift** über die Wirkung der UV-Strahlung ausgehändigt?
- Wird Ihr Hauttyp anhand eines Fragebogens bestimmt und rät man Ihnen, wenn Sie zu dem **Hauttyp I oder II** gehören, von der Solariennutzung ab?
- Wurden Sie nach dem **Zeitpunkt des letzten Solarienbesuchs** gefragt?

- Hat sich das Personal erkundigt,
 - ob Sie **Medikamente**, durch welche die Wirkung der Bestrahlung verstärkt werden könnte, einnehmen,
 - ob bei Ihnen häufig **Sonnenbrände** – vor allem in der Kindheit – aufgetreten sind,
 - ob Sie auffällige oder viele **Muttermale** haben,
 - ob bei Ihnen oder in Ihrer Familie **Hautkrankheiten** oder **Hautkrebserkrankungen** bekannt sind?
- Rät Ihnen das Personal von der Nutzung ab, wenn mindestens einer dieser Fälle vorliegt?
- Wird für Sie ein individueller **Dosierungsplan** über zehn Bestrahlungen erstellt?
- Händigt Ihnen das Personal ungefragt eine **Schutzbrille** aus?
- Wurden Sie darauf hingewiesen, dass eine Solariennutzung nur **ungeschminkt und nicht parfümiert** erfolgen soll?
- Findet sich in der Bräunungskabine ein **Aushang mit Schutzhinweisen**?
- Wird durch Aushang oder Aufkleber in der Kabine auf die gerätespezifische **maximale Dauer der Erstbestrahlung** für das entsprechende Gerät hingewiesen?
- Finden sich in der Kabine gut sichtbar und lesbar Informationen über die maximale gerätespezifische und vom Hauttyp I bis IV abhängige **Höchstbestrahlungsdauer**?
- Ist eine **Notabschaltung** vorhanden?
- Existiert bei Geräten, vor die man sich frei stellen oder setzen kann, eine Markierung für den einzuhaltenden **Mindestabstand**?
- Findet sich folgender oder ein sinngemäßer **Hinweis auf dem Bestrahlungsgerät**?

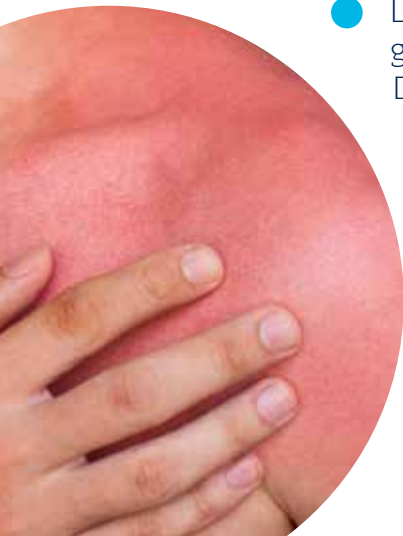
„Warnung! Vorsicht! UV-Strahlung kann akute Schäden von Augen und Haut verursachen, führt zu vorzeitiger Hautalterung und erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Empfehlungen zum Gesundheitsschutz beachten! Schutzbrille tragen! Medikamente und Kosmetika können die UV-Empfindlichkeit erhöhen.“

Vorbräunen in Solarien?

Lange Jahre hielt sich das Gerücht, dass ein Vorbräunen im Solarium zumindest ein wenig einem Sonnenbrand in freier Natur entgegenwirken könnte. Für den Aufbau des UV-Eigenschutzes der Haut ist neben einer Pigmentierung (Bräunung) aber die Bildung der sogenannten Lichtschwiele (Verdickung der Hornhaut durch UV-B-Strahlung), die in Solarien kaum oder gar nicht aufgebaut wird, notwendig. Deshalb ist eine Vorbräunung im Solarium nicht zu empfehlen.

Was sollten Nutzer von Solarien außerdem beachten:

- Tragen Sie die Schutzbrille, die Ihnen vom Personal ausgehändigt wird, um Ihre Augen zu schützen.
- Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand. Das sollte Ihnen, wenn Sie sich an den Dosierungsplan halten, gelingen.
 - Legen Sie zwischen den einzelnen Bestrahlungen Pausen von mindestens 48 Stunden ein. Die Pause zwischen zwei Bestrahlungsserien, also einer Folge von maximal zehn Bestrahlungen, sollte mindestens so lang sein wie die eigentliche Bestrahlungsserie.
 - Überschreiten Sie nicht die maximale Gesamtzahl von 50 Sonnenbädern oder Bestrahlungen durch UV-Bestrahlungsgeräte pro Jahr!“



Wo finde ich weitere Informationen?

Auf der Internetseite des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz unter:

www.gesetze-im-internet.de/nisg/

www.gesetze-im-internet.de/uvsv/

Adressen und Ansprechpartner für weitere Informationen

Sollten Sie Fragen zum Thema haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter des Referates C/4 des Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes unter der Telefonnummer 0681 501-4275 oder per Email unter c.miceli@umwelt.saarland.de gerne zur Verfügung.

Herausgeber:

**Ministerium für Umwelt und
Verbraucherschutz**

Keplerstraße 18

66117 Saarbrücken

www.umwelt.saarland.de

1. Auflage (Oktober 2019)

Fotos: fotolia

Layout & Druck: LVGL Saarland

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) erstellt.

Ministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz
Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken
www.umwelt.saarland.de

 [/umwelt.saarland.de](https://www.facebook.com/umwelt.saarland.de)

Saarbrücken 2019

