

Solarium Tipps für den Gebrauch

Es gibt einige Punkte, die man beachten sollte, bevor man sich in ein Solarium legt.

- Lass deinen Hauttyp bestimmen von einem Facharzt oder durch eine qualifizierte Person vor Ort in einem Sonnenstudio. Je nach Hauttyp wird die Bestrahlungsstärke und -zeit bestimmt.
- In ein Solarium darf nicht jeder! Seit 2009 ist Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren der Gang auf die Sonnenbank untersagt. Auch die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten ändert da nichts.
- Kein bräunen bei Medikamenten die die Lichtempfindlichkeit der Haut deutlich erhöhen. Ist dem so, bespreche es vorher mit deinem Arzt.
- Geh in Sonnenstudios die zertifiziert sind wie mit dem BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz). Das Personal dort kann die umfassend beraten.
- Achte auf die Bestrahlungsstärke. Laut einer EU-Richtlinie dürfen neue Sonnenbänke eine Stärke von 0,3 W/m² nicht überschreiten.
- Trage eine Schutzbrille oder Sonnenbrille im Solarium. UV-Licht schädigt das Auge sehr stark. Achte darauf das die Brille einen UV Schutz hat.
- Kein Schmuck, Make-up und Parfüm. Es könnten unangenehme Hautreizungen bis zu allergischen Reaktionen auftreten.
- Desinfiziere die Sonnenbank. Das wird zwar in der Regel gemacht und ein Schild zeigt es an. Man kann aber sicherheitshalber nochmal selber mit einem Desinfektionsspray die Liegefläche reinigen.
- Für Tattoos und andere empfindliche Stellen empfiehlt sich der Gebrauch von Sonnenschutzmittel.
- Pflege die Haut nach dem bräunen mit einen Pflegemittel. Eine After Sun Lotion beruhigt und pflegt die Haut.
- Übertreibe es nicht mit der künstlichen Sonne. Mehr als 50 Sonnenbäder im Jahr halten Dermatologen für stark schädlich.

<https://ferienwohnungambodenseeheiligenberg.de/solarium-guenstig-kaufen/>