



SONNENNEWS – 29. NOVEMBER 2017

Die Dosis macht das Gift

Die Haut ist das Organ, das als erstes von den Sonnenstrahlen getroffen wird und dessen Reaktion wir als erstes wahrnehmen und spüren. Dabei ist die Reaktion abhängig von der Intensität der Strahlung, dem Bestrahlungsspektrum (d. h. der Zusammensetzung aus den unterschiedlichen Wellenlängen) und der Bestrahlungsdauer. Dabei gilt:

- Je intensiver die Strahlung (z. B. mit höherem Sonnenstand oder mit höherer Leistung des Solariums) umso ausgeprägter und schneller die Reaktion der Haut. In einem Solarium ist die Bestrahlungsstärke daher normiert auf die Stärke der Sonne zur Mittagszeit in den Tropen.
- Je kurzwelliger die Strahlen, umso intensiver ist die Reaktion der Haut. Hier drohen Verbrennungen, weshalb der UVB-Anteil in Solarien stark begrenzt ist. Auf der anderen Seite sorgen kurzwellige Strahlen auch für die Vitamin D-Bildung, weshalb diese in wohldosierter Weise erforderlich sind. Länger wellige UVA-Strahlen sorgen u. a. für den kosmetisch gewünschten Bräunungsprozess.
- Je länger eine Bestrahlung dauert, umso deutlicher und intensiver ist die Reaktion der Haut. Bestrahlungsdauer und Intensität multiplizieren sich zur Bestrahlungsdosis, deren Höhe vom entsprechenden Hauttyp abhängig ist.



Um Sonnenbrände, vorzeitige Hautalterung, allergische und toxische Reaktionen, photoallergische und phototoxische Reaktionen zu vermeiden, bestimmt deshalb die Dosis den vernünftigen Umgang mit der Sonne und dem Solarium. Im Sonnenstudio sind deshalb eine vernünftige Hauttypenanalyse mit darauf abgestimmten Besonnungsplan unumgänglich. Lassen Sie sich im Sonnenstudio Ihres Vertrauens eingehend beraten.

Quelle:

Weißbuch Sonne und Solarium. Fakten und Hintergründe zur gesunden Besonnung. Copyright: Bundesfachverband für Besonnung e. V.
Bild: Unsplash.com