



# „Wie viel Solarium darf ich, Herr Doktor?“

## 4 Dinge,

die sie übers Solarium wissen sollten

1

**Im Ausland verboten**

Australien ist bereits vorgesprescht. Um die Zahl der Hautkrebserkrankungen zu verringern, hat die Regierung Sonnenbänke verboten. Bis Ende 2014 werden alle Geräte verschrottet oder verkauft.



Prof. Dr. Hans Michael Ockenfels

Ärztlicher Leiter der Haut- und Allergiepraxis am Klinikum Hanau

### Auszüge aus dem Interview

*Herr Prof. Ockenfels, jetzt kommt der Herbst, und ich will meine Bräune behalten. Ist es in Ordnung, dass wir ab und zu ins Solarium gehen?*

**Nein. Gerade wenn Sie im Sommer braun geworden sind, sollten Sie auf keinen Fall ins Solarium gehen. Die Haut muss sich im Winter von der Sonne erholen. Sonst steigt die Gefahr für Krebs rapide an.**

*Und wenn ich im Sommer nur wenige Sonnenbäder hatte, darf ich dann bedenkenlos unter die Sonnenbank?*

**Bedenkenlos nicht. Es gibt schon Dinge, die man beachten sollte. Aber grundsätzlich kommt es eben auf die gesamte Sonnendosis über das Jahr an. 30 bis 40 Sonnenbäder sind nur ein Richtwert. Je nach Sonnenintensität genügt manchmal schon eine halbe Stunde, um als Sonnenbad zu zählen. Ein zweiwöchiger Strandurlaub auf Mallorca im Sommer ist beispielsweise schon fast genug für die Jahresdosis.**

*Sind Bräunungscremes eine Alternative zur Sonnenbank?*

**Klar. Je nach Produkt bekommen Sie auch eine recht natürliche Bräune.**