



## Bräunungsdusche im Solarium: Was bringt die aufgesprühte Sommerfrische?



Gesunde Bräune aus der Dusche - hält eine Woche und ist absolut sonnenbrandfrei.

**Streifen, Flecken und orangefarbener Teint gehören zur Vergangenheit der Selbstbräuner –**

**der neueste Trend wird uns von Stars und Sternchen vorgemacht:**

**Bräunungsdusche und AirBrush Tanning.**

Früher war die Gefahr groß, nach einem Selbstversuch mit Selbstbräuner fleckig und orange wie eine Karotte aus dem Experiment herauszugehen. Peinlich! Heute sieht das schon ganz anders aus. Die Bräune aus der Flasche hat sich weiterentwickelt und kann selbst Zuhause angewendet werden.

**Den Hautärzten wird der neue Trend gefallen. Sie warnen uns jedes Jahr aufs Neue vor den schädlichen Folgen von Sonnenstrahlen. Auch die Sonnenbank ist keine gesunde Alternative. Hautkrebs und Falten lassen in beiden Fällen grüßen.**

Also ab in die Bräunungsdusche. Doch verstecken sich auch hier Gefahren?

**Dermatologe Dr. Achim Schneider aus Solingen/Langenfeld sieht im neuen Trend keine Probleme für die Haut und Gesundheit.**

### Wie wirkt eine Bräunungsdusche?

Sommerfrische aus der Düse funktioniert wie ein herkömmlicher Selbstbräuner. Meist wird als Wirkstoff Dihydroxyaceton (DHA) verwendet. Dabei handelt es sich um Glyceron) ist ein einfach gebautes Kohlenhydrat, szusagen um einen farblosen Zucker. Der aufgetragene Stoff reagiert mit den freien Aminogruppen der Eiweiße in der äußeren Hornschicht der Haut. Dabei werden braune Pigmente gebildet.

### Was ist der Unterschied zwischen Bräunungsdusche und Spray-Tanning?

Die Bräunungsdusche sprüht vollautomatisch die bräunende Lösung auf die Haut. In den Kabinen steht man nackt in festgelegter Position. Die Vorbehandlung entfernt Fett und Cremereste von der Haut und neutralisiert den pH-Wert der Haut. Anschließend wird die Bräunungslotion aufgesprüht. Das Ergebnis ist nach ca. sechs bis acht Stunden zu sehen. Anschließend sollte man lockere Kleidung tragen um durch Reibung keine fleckige Färbung hervorzurufen. Auch sollte in dieser Zeit auf Duschen verzichtet und wegen der Schweißentwicklung kein Sport gemacht werden.

Bei Airbrush-Spray-Tanning übernimmt das Sprühen eine Kosmetikerin. So werden alle Körperstellen erreicht. Diese Behandlung wird meist im Bikini gemacht.

### Ist eine Bräunungsdusche schädlich für die Haut?

**Nein, grundsätzlich sind Selbstbräuner die gesunde Alternative zum Sonnenbad.** Öko-Test hat vor drei Jahren herkömmliche Selbstbräuner getestet. Die Inhaltsstoffe gleichen denen in einer Bräunungsdusche. Grundsätzlich ist das DHA, das die Haut bräunt, nicht gefährlich. Bei zu langer Lagerung kann sich aber Formaldehyd freisetzen. So sollten Selbstbräuner nicht zu lange im Regal stehen. In Sonnenstudios oder bei der Kosmetikerin kann man davon ausgehen, dass der Verbrauch höher ist als Zuhause. Daher ist die Gefahr einer Überlagerung und damit der Veränderung der Inhaltsstoffe sogar geringer.

### Ist eine Bräunungsdusche auch für Allergiker geeignet?

Laut Dr. Schneider ist eine Bräunungsdusche kein Problem, auch für Allergiker nicht. Eine Möglichkeit um sich gegen eine allergische Reaktion abzusichern ist, sich vom Studio eine kleine Probe abfüllen zu lassen und diese an einer kleinen Stelle auszuprobieren. Kontaktallergien können jedoch bis zu vier Tage später Hautreaktionen hervorrufen. Daher ist es sinnvoll, vier Tage lang die Haut auf Rötungen zu untersuchen. Tritt keine Veränderung auf, steht einem Besuch in der Bräunungsdusche nichts entgegen.