

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Gesundheit aus dem Solarium

In den sonnenarmen Ländern beginnt man darüber nachzudenken, ob Sonnenlicht für die Gesundheit der Menschen wichtiger ist, als bislang angenommen. Zu deutlich sind die Hinweise aus der photobiologischen Forschung, dass die Risiken durch deutliche Gesundheitsvorteile aufgewogen werden. Vor allem sind es die Ergebnisse epidemiologischer Studien, die selbst hartgesotene Kritiker der Wirkungen des ultravioletten Lichts zur Anerkennung gesundheitlicher Effekte zwingen.

Selbst der häufig bemühte Zusammenhang zwischen UV-Licht und Hautkrebs konnte in zwei großen US-Studien nicht nachgewiesen werden. Natürlich wird man deswegen nicht gleich alle anderen Erfahrungen über Bord werfen, sondern nach wie vor mit den UV-Strahlen sorgfältig umgehen. Interessant ist an den Studienergebnissen ebenso, dass die angenommenen unterschiedlichen Wirkungen des ultravioletten Lichts der Sonne und auf den Sonnenbänken nicht vorhanden sind. Es kommt auf die Zusammensetzung des UVA- und UVB-Anteils sowie der damit verbundenen Effekte an. Sowohl in der Sonne als auch im Solarium muss man aufpassen, dass die Haut nicht durch einen Sonnenbrand belastet wird. Aber dafür gibt es inzwischen genug Erfahrungswerte. Durch eine richtige Dosierung wird nicht nur eine Belastung der Haut vermieden, sondern die Wirkung in Richtung positiver Gesundheitswirkungen verschoben. Man hat heute High tech

Sonnenbänke in den Sonnenstudios zur Verfügung, die alle wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Photobiologie und der Dermatologie berücksichtigen. Wer dennoch das UV-Licht übertrieben nutzt, der ist nicht gut beraten. Kinder und Jugendliche sollten beispielsweise Sonnenbänke nicht benutzen, weil die Haut zu empfindlich und noch in der Entwicklung ist. Bei Erwachsenen, vor allem aber bei älteren Menschen, sollte die Sonnen-



bank in den Wintermonaten zum regelmäßigen Sonnengenuß gehören, denn die natürlichen Sonnenstrahlen haben nicht die Kraft und Intensität, um die Menschen gesundheitlich fit zuhalten. Für diese Fälle wird geraten, sich die nötigen Impulse in einem Sonnenstudio zu holen.

Wussten Sie schon....

.... dass Lachen gesund macht und Schmerzen vergessen lässt? Die Forschungen an der Universität Zürich zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Humor und dem Vergessen von Schmerzen auf. Lachen macht die Unbill des Lebens erträglicher. Ob dafür Glückhormone verantwortlich sind oder einfach nur Ablenkung und Entspannung soll jetzt untersucht werden.

UV-Licht macht fit

Nicht nur Leistungssportler steigern ihre Leistung durch die Nutzung von Solarien, sondern auch für das tägliche Berufsleben bringt UV-Licht den nötigen Schwung. Um leistungsfähig und fit auf alle Anforderungen reagieren zu können, geht man am besten in ein Sonnenstudio. Dort kann man sich auf der Sonnenbank schon nach einigen Minuten vom Stress befreien und Energie tanken.

JANUAR 2006

Schutz durch UV-Licht im Winter

Der Risikofaktor "fehlende Sonnenstrahlen" in den Monaten Januar und Februar führt bei der Stadtbevölkerung zu gesundheitlichen Problemen, die anschließend nicht so schnell beseitigt werden können. Vor allem wird durch Sonnenmangel das Immunsystem angegriffen und geschwächt, was die Anfälligkeit für Infekte um ein Vielfaches erhöht. Gezielte Abhilfe schafft die Sonne im Solarium.

Vitaminstoß auf der Sonnenbank

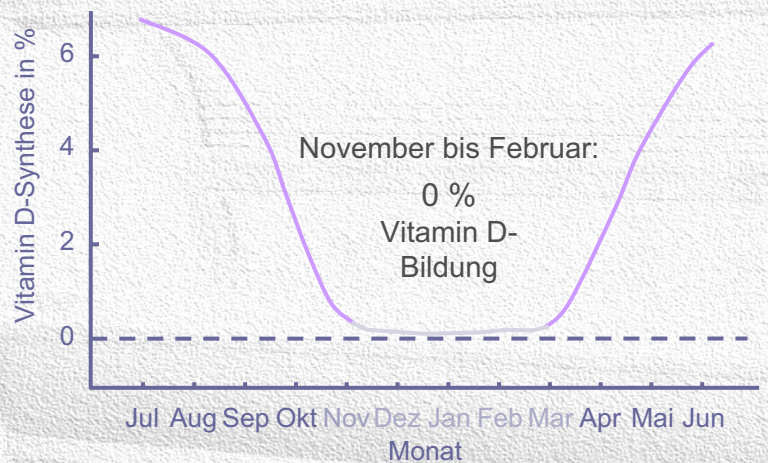
Welches sind die Anzeichen für das dringende Gebot, eine Sonnenbank zu suchen - lautet häufig die Frage, wenn physische und psychische Reserven zu Ende gehen und die Frühlingstage mit ihren kräftigen Sonnenstrahlen noch in weiter Ferne liegen. Die Ärzte sprechen dann von Dystonie, also der Störung im Zusammenspielen der Organe, Muskeln und der Psyche. Wir kennen diese Symptome als Gefühle von Lustlosigkeit, Schlappeheit, Kraftlosigkeit - man ist einfach nicht gut drauf, wie es heute so heißt.

Häufig liegen die Ursachen im Fehlen von ausreichendem ultraviolettem Licht (UVB), denn dieser Strahlungsteil sorgt für die Stimulanz der Vitamin 3-Synthese. Weil die Bildung dieses Vitamins nur durch den UVB-Anteil des Lichts möglich ist, wird es im Volksmund auch Sonnenvitamin genannt. Seine Einflüsse auf die Knochengesundheit sind seit langem bekannt. Weil es den Kalziumkreislauf reguliert und so für die Einlagerung in den Knochenbau verantwortlich ist, kann man auf UV-Licht nicht verzichten. Neuere amerikanische und europäische Studien (2001 - 2005) zur Wirkungsweise von Vitamin D3 beschreiben ein weites Feld gesundheitlicher Einflüsse, wie Unterstützung der Sauerstoffaufnahme des Blutes, Vermeidung von Bluthochdruck, Stabilisierung der Immunkräfte sowie die positive Beeinflussung psychischer Faktoren.

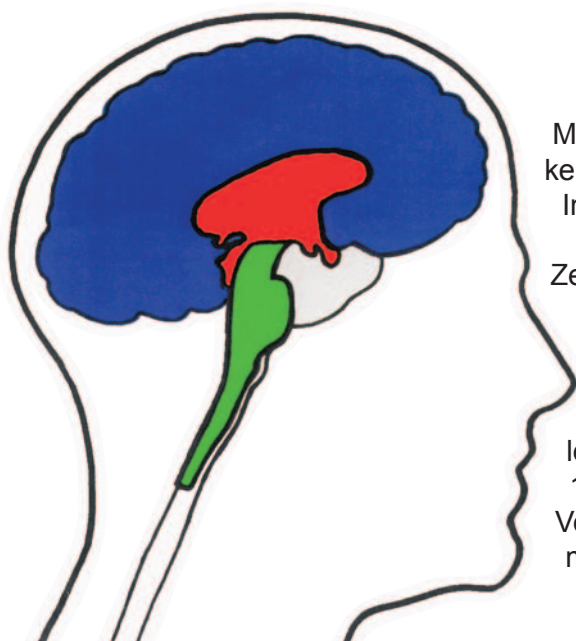
Moderne Solarien können hier Abhilfe schaffen. Ärzte setzen es im medizinischen Bereich genau so ein wie Sonnenstudios. Durch die Aufstellung eines Sonnenplans wird die richtige Lichtdosis ermittelt, die über die Haut aufgenommen werden soll. Diesen Vitamin D3-Stoß sollte sich jeder gönnen.

Mit der Beratung und Ermittlung der individuellen Lichtdosis werden Entzündungen und Hautschäden vermieden, so dass die UV-Licht-Wirkung zur vollen Entfaltung kommt. In den Sonnenstudios verfügt man über moderne Sonnenbänke mit verschiedenen UV-Spektren. Fragen Sie mal im nächstgelegenen Sonnenstudio nach, man wird Sie gerne und ausführlich über alle Wirkungen beraten.

Saisonaler Verlauf der Vitamin D-Bildung in der Haut (in Boston)



A. Webb et al., 1998



Unergründlich anders

Das weibliche Gehirn unterscheidet sich in rund einem Dutzend Merkmalen vom Gehirn der Männer. Obwohl es kleiner ist, gibt es keinen Grund zur Annahme, dass es auch leistungsschwächer ist.

Im Laufe von Millionen Jahren hat die Oberfläche des weiblichen Gehirns durch eine stärkere Faltung zugenommen, auch die Zellen sind dichter gepackt und der Anteil der grauen Substanz ist höher - alles Kennzeichen für die Bewältigung komplexer Vorgänge. Besonders reich ist die rechte Hirnhälfte strukturiert.

Sie ist zuständig für Emotionen. Schon im zarten Alter von 3 bis 5 Jahren zeigt sich eine deutliche sprachliche Überlegenheit von Mädchen gegenüber den Jungen, die sich ab dem 11. Lebensjahr festigt. Anders ist es bei der Güte der räumlichen Vorstellungen. Hier dominiert das männliche Gehirn. Was mathematische Fähigkeiten anbelangt, haben Männer nur einen winzigen Vorsprung vor den Frauen.