

# SONNEN- NEWS

[www.solarien-verbaende.de](http://www.solarien-verbaende.de)

## Neues Risiko: Zu wenig UV-Licht

Schlapp und müde fühlen sich in diesen Tagen viele. Man kann machen, was man will, schon wenige Stunden nach dem Aufstehen ist der Akku leer. Alles wird mit der Frühjahrsmüdigkeit abgetan, doch die genauen Ursachen bleiben im Dunkeln. Nun stellen immer mehr Wissenschaftler fest, dass im April der Tiefstand des Vitamin D-Spiegels erreicht ist. Die langen Monate, in denen man tief verpackt nur einige Sonnenstrahlen abbekam, zeigen ihre Wirkung in den Breiten von Nord- und Mitteleuropa. Der Mangel an UV-Licht, vor allem den lebenswichtigen UVB-Strahlen, ist aus der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung nicht mehr wegzudenken. Bei Kindern nehmen rachitische Erscheinungen zu, Berufstätige klagen verstärkt über Stress und bei Älteren wird das Immunsystem immer labiler. Die Folgen der fehlenden oder zu schwachen UVB-Strahlung sind gravierende gesundheitliche Probleme.

Prof. Holick von der amerikanischen Universität Boston hat sie aufgelistet:

- **Herz-Kreislaufprobleme,**
- **starke Infektanfälligkeiten,**
- **erhöhtes Risiko für Autoimmunkrankheiten,**
- **psychische Beeinträchtigungen der Grundstimmung,**
- **Probleme des Bewegungsapparates,**
- **vermehrte Hautbelastungen.**

Sie alle führen dazu, dass die Frühjahrsfitness sich nicht einstellen will. Lösungen sind zwar einfach, aber sie werden zu wenig genutzt. Die Sonnenbank schafft schnelle und einfache Abhilfe.

Sie ist der Geheimtipp für diejenigen, die ohne gesundheitliche Risiken, genau dosiert die richtige Menge des ultravioletten Lichts zu schätzen wissen. Im Solarium kann man die Dosierung hauttypspezifisch bestimmen, um die gesundheitlichen Effekte optimal zu nutzen. Und ein guter Teint sorgt auch noch für ein schönes Outfit.



### Wussten Sie schon....

... dass man im Solarium den Lichtschutz der Haut schon durch 6 bis 8 Sonnenbäder um den Faktor 4 erhöhen kann. Die Lichtschwiele wird durch eine Verstärkung der Hornhaut gebildet und stellt so einen natürlichen Schutz vor zu intensiver UV-Strahlung dar.

APRIL 2006

## Gedanken lesen – Nicht mehr unmöglich?

Wenn jemand sich an bestimmte Menschen oder Ereignisse erinnert, dann tauchen unmittelbar zuvor immer Inhaltskataloge im Gedächtnis auf, die dann spezielle Aktivierungsmuster auslösen und zu den gewünschten Erinnerungsbildern führen. Denkt man beispielsweise an Brad Pitt oder Bruce Lee, dann treten immer die selben gesichtsspezifischen Erinnerungsmerkmale hinzu, die genau dem einen bzw. dem anderen entsprechen. Jede Erinnerung sagt also etwas über uns selbst aus, weil jeder ganz eigene Dinge mit einem Gesicht oder mit einem Gegenstand verbindet. Kennt man diese Aktivierungsmuster erst einmal, dann wird man die Gedanken eines Menschen entschlüsseln können. Die Forscher meinen nun, dass die ersten Schritte getan sind, um in absehbarer Zeit Gedanken lesen zu können.

## Der Körper braucht im Frühjahr zusätzliche Impulse

Obwohl die Sonnenstrahlen im Frühling schon etwas intensiver sind, reichen sie in vielen Fällen nicht aus, um ihre belebende Kraft richtig zu entfalten. Für alle, die meist in geschlossenen Räumen arbeiten und nur am Wochenende einen Sonnenspaziergang machen können, raten Arbeitsmediziner, sich zusätzliche Impulse für die eigene Vitalität zu verschaffen. Vitaminreiche Kost, Pausengymnastik und gezielte Nutzung der Sonnenbank heißen die Empfehlungen. Dabei wird berücksichtigt, dass das Herzkreislauf-System wieder trainiert werden muss, um den gesteigerten Leistungsanforderungen in der Sommerzeit ohne Stress nachzukommen. Wer keine Möglichkeiten hat, ein Sonnenstudio zu besuchen, kann sich zu Hause sein eigenes einrichten. Auch für kleine Wohnungen gibt es Besonnungsgeräte mit modernster Technik.

## Sonnenbank im Doppelpack

In der Kanadischen Provinz Ontario kam ein Sonnenstudiobesitzer auf die Idee, einen besonderen Service für Paare anzubieten. Er konnte zwar nicht direkt beim Händchen halten helfen, aber er hat eine perfekte Lösung gefunden, die Nervosität vor dem Sonnenbaden im Studio zu beruhigen. Die Duo-Sonnenbank hilft vor allem Neukunden über eventuelle Unsicherheiten hinweg. Wenn einer schon regelmäßiger Kunde ist und seinen Partner zum Vorbereiten auf die Urlaubsbräune mitbringt, so der ideenreiche Studioinhaber, dann verläuft das Bräunen zu zweit wesentlich entspannter. Bei Neulingen kann man es spüren, wenn sie hören, dass sie zusammen mit ihrem Partner sonnenbaden können. Die erzielten Erfolge sind kaum zu glauben. Die Tandembräune hat viele neue Kunden in das Studio geführt.



*Trend*

### *Ganguro - die sonnengeküsste Bräune in Japan*

*“Je weißer, desto besser” - dieser Trend scheint in Japan gebrochen zu sein. Seit der Moderegag Ganguro und heiße afro-amerikanische Musik die Vorliebe junger Japaner bestimmt, träumen sie alle, sich von der Sonne in den Sonnenstudios küssen zu lassen. Ganguro heißt direkt übersetzt “schwarzes Gesicht” und meint braunes Outfit. Überall sieht man Ganguro-Girls, besonders in dem Tokyoter Stadtteil Shibuya, der als “Stadt der jungen Generation” boomt. Zunächst wurden nur die Frauen von diesem Trend erfasst, nun geht es bei den Männern richtig zur Sache. Es heißt, dass inzwischen 90% der Kunden in den nun aus dem Boden schießenden Sonnenstudios Männer sind. Sollte sich dieser Trend im gesamten pazifischen Raum durchsetzen, dann eröffnet das für die Hersteller hochqualitativer Besonnungsgeräte eine große Marktchance. Allein in China, in dem sich eine gutsituierte Mittelschicht von 80 Millionen Menschen gebildet hat, könnte Ganguro eine ähnliche Revolution bewirken, wie sie Coco Chanel in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts in Europa auf den Weg brachte. Bräune wurde durch Sie zum Schönheitsideal.*