

RICHTIG SONNEN – GOLDENE REGELN FÜR DAS RICHTIGE BRÄUNEN

Nicht übertreiben, sondern mit Vernunft bräunen. So lautet die wichtigste Regel. Das heißt: Nicht mehr als ein Sonnenbad pro Tag.

Als Faustregel gilt: Höchstens zehn Sonnenbäder innerhalb von drei bis vier Wochen. In der Folgezeit reichen dann ein bis zwei Sonnenbäder in der Woche, um die erreichte Bräune zu erhalten.

An die für den jeweiligen Hauttyp **empfohlenen Bräunungszeiten** halten. Führende Dermatologen halten **50 Besonnungen im Jahr für unbedenklich**.

Beim Bräunen die Augen geschlossen halten und stets eine Schutzbrille tragen.

- Bei Einnahme von Medikamenten vor dem Bräunen die Packungsbeilage lesen oder den Arzt fragen.
- Keine Sonnenschutzmittel **unter Solarien** verwenden.
- Vor dem Bräunen alle Kosmetika von der Haut entfernen und alle Schmuckstücke ablegen.

SCHÖN GEBRÄUNT, GUT GESCHÜTZT. SO ENTSTEHT DIE BRÄUNE.

Bräunung ist nichts anderes als der **körpereigene Sonnenschirm der Haut**. Ein Teil des nicht sichtbaren Sonnenlichts, die UV-Strahlung, ist dafür verantwortlich. Die Bräunung der Haut (Pigmentierung) und die Verdickung der oberen Hautschicht (durch UVB) – die sogenannte Lichtschwiele - **bilden den natürlichen, hauteigenen Lichtschutz**. Denn das ist der biologische Sinn von Bräune.

Die Haut, unser größtes Organ, schützt sich durch Pigmente und Lichtschwiele davor, von zu viel Sonne verbrannt zu werden. Die Bräunung spielt sich nur in der obersten Schicht der Haut ab. Die UVB-Strahlen stoßen auf bestimmte Zellen (den Melanozythen), welche die **Pigmente bilden**. Die neugebildeten Pigmente, ursprünglich hell, steigen langsam an die Hautoberfläche – das dauert 3-5 Tage – und werden durch UVA mit Hilfe von Blutsauerstoff gedunkelt (oxidiert).

Die **modernen Solarien haben die Sonne “rechts“ überholt**, weil sie im Verhältnis mit weniger UVB auskommen, dabei aber mehr UVA erzeugen. (Übrigens; UVB-Strahlen sind für den Sonnenbrand der Haut verantwortlich). Darum kann man im Solarium häufig beim ersten Sonnenbad den Vorgang der Spontan- oder Direktpigmentierung beobachten: In der Haut vorkommende Pigmente bräunen unter UVA-Einwirkung spontan, der Farbeffekt ist sofort sichtbar, die Haltbarkeit nur von kurzer Dauer (Minuten bis Stunden). Deshalb ist UVB wichtig, damit immer genügend und ausreichend neue Pigmente gebildet werden können, um eine langanhaltende Bräune zu erzielen und die Lichtschwiele der Haut auszubilden.

Durch **gezieltes Vorbräunen im Solarium** kann ein Hautschutz erreicht werden, der einem Lichtschutzfaktor von 3-5 entspricht. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand. Kommt uns in unseren Studios in Magdeburg oder Schönebeck besuchen, wir beraten Euch gerne!

VITAMIN-D UND GESUNDHEIT DURCH SONNENLICHT!

Ohne Licht verkümmert die Haut – sie wird dünn und blass. Verschiedene Lichtspektren haben unterschiedliche Wirkungen auf die Haut und den Organismus.

Wir alle kennen die Warnungen vor der Sonne und ihren gefährlichen Strahlen. Aber wer warnt die Menschen vor einem Vitamin-D-Defizit, wenn sie sich der Sonne nicht aussetzen? Wer sagt ihnen, dass während des Sonnenbadens ein wichtiges Hormon gebildet wird, das sie brauchen, es aber nur während der Sommermonate durch die Sonne gebildet wird?

Verschiedene, u.a. auch vom Robert Koch Institut durchgeführte Studien, belegen bei zwischen 50-80% der Bevölkerung einen Vitamin D Status unter dem Grenzwert. Selbst im Sommer ist die Mehrheit der Bevölkerung unzureichend mit Vitamin D versorgt. Bekannt ist, dass Kleinkinder bis zum Alter von 2 Jahren Vitamin D bekommen, um Rachitis zu verhindern. Auch die Prävention verschiedener Knochenkrankheiten wie Osteoporose durch Vitamin D ist allgemein anerkannt.

Aber welchen Einfluss hat Vitamin D noch auf unsere Gesundheit? Bei einem Mangel an Vitamin D funktionieren einige Organe nur eingeschränkt, was die Entstehung chronischer Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch zahlreichen Nervenerkrankungen wie Multiple Sklerose beeinflussen kann. Noch unglaublicher, aber mit zahlreichen internationalen Studien untermauert, ist, dass das Sonnenhormon Vitamin D sogar vorbeugend bzw. hemmend gegen viele Krebsarten ist. Die höchsten Risikoreduzierungen fanden sich bei Darm-, Brust- und Prostatakrebs.

SONNE GENIESSEN KANN FAST JEDER! EINTEILUNG DER HAUTTYPE

Hauttyp 1 (ca. 2% aller Mitteleuropäer): **! SOLARIUM / SONNENBAD NICHT EMPFOHLEN !**
Auffallend helle Haut, rötliches Haar, blaue Augenfarbe, sehr starke Sonnenbrandneigung.

Hauttyp 2 (ca. 12% aller Mitteleuropäer):
Helle Haut, blonde bis hellbraune Haare, blaue bis graue oder grüne Augenfarbe, starke Sonnenbrandneigung.

Hauttyp 3 (ca. 78% aller Mitteleuropäer):
Normale Haut, dunkelblonde bis braune Haare, graue bis braune Augenfarbe, mäßige Sonnenbrandneigung.