



## SONNEN NEWS – 02. MAI 2013

### Vorbräunen: Trainieren Sie ihre Haut

***Kaum liegen die Temperaturen in dem Bereich kurzer Hosen und Röcke, schon steigt die Vorfreude auf den Sommerurlaub und die Saison des Vorbräunens beginnt.***

#### **Vorsicht ist geboten!**

Der Winter liegt noch nicht lange zurück und unsere bleiche und sonnenentwöhnte Haut muss erst langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnt werden. Unsere "untrainierte" Haut schon jetzt lange der Sonne auszusetzen, würde nur zu schmerzhaften Sonnenbränden führen. Diese schädigen unsere gesunden Hautzellen, welche dann keine gesundheitlich wirksamen Effekte mehr erzielen können.

#### **Lichtschwielen trainieren**

Wir sollten unserer Haut die Zeit geben, sich dosiert und unserem Hauttypen entsprechend auf die natürliche Sonne vorzubereiten. Durch regelmäßige und dosierte Solariumbesuche, zugeschnitten auf die individuellen Ansprüche des Hauttyps, tritt eine Verstärkung der oberen Hautschicht ein, diese wird auch als Lichtschwiele bezeichnet. Durch die Lichtschwiele entsteht ein eigener Sonnenschutz der Haut. Erst durch das Ausnutzen der Lichtschwiele bekommt unsere Haut die Möglichkeit, die Sonne biopositiv zu nutzen und Vitamin D zu synthetisieren.



#### **Moderne Solarien bereiten unsere Haut auf den Sommer vor**

Insgesamt aber unterscheidet sich die Strahlung und Zusammensetzung der Strahlung des Solariums kaum noch von den natürlichen Strahlen der Sonne. Das Emissionsspektrum von Solarien deckt wie die natürliche Sonne den Bereich von etwa 295 bis 400 nm ab, d. h. es wird sowohl UV-Strahlung im UVB-(280 -315 nm) als auch im UVA-Spektrum (315-400nm) abgegeben. Üblicherweise liegt der auf den UVB-Bereich entfallenden Anteil zwischen 07, und 2,5 %.

Da sich das Strahlenspektrum der modernen Solarien also dem Verhältnis des natürlichen Sonnenlichts angeglichen hat, gibt es keinen Grund mehr anzunehmen, dass sich die Besonnungswirkung des Solariums nicht dazu eignet, den körpereigenen Sonnenschutz (Lichtschwiele) schonend zu erhöhen um so die Haut auf den Sommerurlaub oder die Sommersonne vorzubereiten.

Desweiterem bietet das Solarium eine gleichbleibende Intensität und auf den Hauttypen individuell dosierbare Besonnungszeiten. Die Natursonne hingegen unterliegt tages- und jahreszeitlichen Intensitätsschwankungen, welche für ein gezieltes Hauttraining zur Erhöhung der Lichtschwiele nicht geeignet sind. Entschließt man sich zu dieser angenehmen Art der Vorbräunung, sollte schon 3 bis 4 Wochen vor dem ersten intensiveren Kontakt mit der Sonne das Vorbräunen durch das Solarium aufgenommen werden. 2 bis 3 Besuche in der Woche eignen sich hierfür bestens.

#### **Kennen Sie schon unsere Facebook-Seite?**

Durch ein einfaches "Gefällt mir" auf unserer Facebook-Seite, erhalten Sie regelmäßig die aktuellsten News rund um das Thema Sonne und Solarium.

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV>