



Sonnenmangel vorbeugen

17.03.2013

Viel wurde in den letzten Jahren unternommen, um uns die Sonne madig zu machen. Die Medien bezeichneten die Sonne als den FEIND des Menschen. Ihren gesundheitlichen Nutzen ließ man dabei vollends unter den Tisch fallen. Dabei dürfte uns dieser Tage bewusst werden, wie sehr uns die Sonne fehlt. Unser Körper zeigt uns im Grau des tristen Winters genau was er benötigt. Nämlich eine Portion Sonne. Dabei ist es unserem Körper völlig egal, ob diese vom Himmel scheint oder aus der Steckdose kommt. Denn die künstliche Sonne hat ebenso viele Vorteile zu bieten wie ihre große Schwester, die natürliche Sonne.

Das Solarium verleiht uns einen ebenso schönen und leicht gebräunten Teint, wie es die Sonne auch kann. Eine leichte Bräune, die uns an den letzten Sommerurlaub zurückdenken lässt und uns zwischen Schnee und Eis gute Gefühle zaubert. Da die Sonne noch immer mit uns auf Kriegsfuß zu stehen scheint, holen sich viele Menschen in diesen Tagen ihre Portion Sonne im Solarium ab. Eine Alternative, die uns Licht ins Dunkle bringt. In der Medizin wird Licht, auch bekannt als Heliotherapie, seit Jahrhunderten eine heilende Wirkung zugesagt. Auch das künstliche Licht eines Solariums bietet all die Vorteile und die heilende Wirkung des natürlichen Lichts. Wie nach einem Bad in der natürlichen Sonne fühlen wir uns nach dem Besuch eines Qualitäts-Sonnenstudios aufgeweckt, wohl, ausgeglichen und glücklich. Dies dürfte an der Ausschüttung des Hormons Serotonin liegen. Es spendet Glücksgefühle und Energie. Bei regelmäßiger Anwendung künstlicher Sonne, wie es bei einem Solarium der Fall ist, verbessert sich unsere Stimmungslage und unser Wohlbefinden dauerhaft. Zudem benötigen unsere Knorpel und Knochen, aber auch unser Immunsystem, Vitamin D, das zu 90% durch die UVB-Strahlen der Sonne oder des Solariums in unserem Körper gebildet wird. Nicht nur Osteoporose und Grippe kann so vorgebeugt werden.

Gehen Sie es langsam an

Da sich unsere Haut im Winter von der Sonne "entwöhnt", wird sie sensibler für Sonnenstrahlung. Gewöhnen Sie sie deshalb sehr langsam an Sonne und Solarium, sonst drohen die gehassten und schädlichen Sonnenbrände. Sollten Sie Lust bekommen haben, sich durch ein Solarium auch wohler, ausgeglichener und besser zu fühlen, sollten Sie sich ein Qualitäts-Sonnenstudio mit eingehender Beratung aussuchen. In einem guten Studio wird man Sie fragen, wie lange Ihre letzte Besonnung zurück liegt und Ihnen im Anschluss an eine Hauttypenanalyse einen individuellen Besonnungsplan erstellen, um einem Sonnenbrand vorzubeugen und dennoch den UV-Schutz der Haut aufzubauen. Um schon jetzt für die Sommersaison vorzubräunen und die Haut auf die natürliche Sonne vorzubereiten, sollten Sie im Sonnenstudio Ihrer Wahl, direkt nach Bänken mit einem UVB-Anteil fragen, denn dieser bereitet die Haut auf die natürliche Sommersonne vor. Für all diejenigen, welche im Sommer aufgrund von Job und anderen Hindernissen keine Zeit für See oder Schwimmbad haben, dem bietet das Solarium 365 Tage im Jahr eine gesunde Alternative zur Sonne.



In Ihrem Qualitätsstudio wird man auch noch nach Feierabend und wenn die Sonne schon untergegangen ist mit einem Lächeln auf Sie warten und Ihnen einen "angenehmen Aufenthalt" wünschen. Ein Kurzurlaub, wie man ihn sich nach einem stressigen Arbeitsalltag wünscht und das, ohne die Lautstärke eines überfüllten Schwimmbades.

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de