

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Fit for Sun und den Urlaub

Die Sonnentage werden nun immer länger und intensiver. Da atmen die Natur und die Menschen wieder Kraft für die nächste Runde. Um keinen Sonnenbrand zu bekommen, raten Experten, sich durch langsames, aber gezieltes Sonnen im Sonnenstudio auf die Badesaison vorzubereiten. Am besten startet man mit kleinen Dosen. So stellt sich die Haut auf die Kräfte der Sonne ein und bekommt die Fähigkeit, längere Zeit im Freien zu bleiben, ohne gleich einen Sonnenbrand zu riskieren. Vor dem Urlaub oder den verlängerten Wochenenden im Süden ist diese Art von Sonnenschutz der beste für den Körper. Chemische Sonnenschutzmittel sind nicht nur ungesund, sie werden auch zu schnell beim Baden abgewaschen und gelangen so in das Meer, die Flüsse und die Seen. Besser ist es da, einen Eigenschutz (Lichtschwiele) aufzubauen. Das geht im Sonnenstudio einfach, hygienisch und in angenehmer Atmosphäre.

Besuchen Sie ein Sonnenstudio, sicher ist eines in Ihrer unmittelbaren Nähe und fragen Sie das Studiopersonal! Sie werden überrascht sein, wie gut Sie beraten werden.

BigMac-Index für den Urlaub

Erschwinglicher Urlaub, vom FOCUS getestet und für gut befunden, den garantiert der BigMac-Index für das kleine und große Portmonee. Es fehlen allerdings Hinweise auf den Kurzurlaub im Sonnenstudio.

Der dauert nur wenige Minuten, ist bezahlbar und bringt die totale Entspannung.

Wussten Sie schon.....

... dass man Stress durch die richtige Dosis bei der Besonnung reduzieren kann. Das geht hervorragend auf der Sonnenbank, da stimmen alle Bedingungen. Probieren Sie es mal!

Sonne als Motor des Lebens

Das Hochleistungspumpwerk **HERZ** wird häufig durch übermäßige Belastungen harten Prüfungen unterzogen. Als Folge stellen sich Mattheit, Lustlosigkeit und Müdigkeit ein. Experten raten zu Kurzpausen während des Arbeitstages. Auf der Sonnenbank wird Entspannung und Wellness pur zu kleinen Preisen geboten. Die erzielten Effekte sind verblüffend. Wer die Sonne in kleinen Dosen genießt, weiß, wie belebend sie ist.



In den Urlaub mit dem richtigen Sonnenschutz

Wer bislang seine Haut nicht der richtigen UV-Dosis ausgesetzt hat und in Urlaub will, der sollte jetzt auf die Angebote der Sonnenstudios achten. Sie bereiten ihre Kunden mit sanften Besonnungsdosen auf die Urlaubssonne vor. Checken Sie Ihre Hautfarbe - ist sie zu blass, dann lassen Sie sich im Sonnenstudio oder bei Ihrem Hausarzt beraten. Je nach Hauttyp bekommt man den richtigen Besonnungsplan.

Auf alle Fälle sollten Sie nicht ohne Vorbereitung auf die Urlaubssonne direkt vom Büro in den Süden fahren.

JUNI 2004

Umfassende Beratung im Sonnenstudio steigert Sicherheit und Wohlfühl beim Sonnengenuss

Um die wohltuenden UV-Strahlen auf der Sonnenbank richtig genießen zu können, wünschen sich 87,8% der deutschen Frauen eine umfassende individuelle Beratung durch das Personal der Sonnenstudios.



Frauen informieren sich auch zu 80,7% in den Medien und zu 79,7% bei den Ärzten über die Wirkungen der künstlichen Sonnenstrahlen.

Doch ohne die direkte Beratung durch sachkundiges Personal in den Sonnenstudios bleibt alles nur ein halber Genuß.

Je stärker die Kundinnen das Gefühl von Sicherheit haben, um so besser funktioniert das Relaxen.

73,5% der Sonnenstudiobesucher legen großen Wert auf harmonische Farben, angenehme Beleuchtung, auf Übersichtlichkeit des Studios sowie Sauberkeit.

Wellness sorgt für persönliche Glücksgefühle

Nicht nur die Entspannung steht im Mittelpunkt von Wellness, sondern vor allem das Gefühl, wieder richtig Mensch zu sein, mit sich und der Welt in Einklang sein zu können. Für 84% der Unter-Dreißigjährigen steht neben dem persönlichen Glück ebenso der Genuss und die Anerkennung durch andere im Vordergrund. Auch jeder Zweite der älteren Jahrgänge schließt sich diesen Auffassungen an.

Aus der Wissenschaft

Mütter gehen mit der Sonne auf "Nummer sicher"

Dass Mütter um ihre Kids besorgt sind, ist eine altbekannte Tatsache. Ob dies auch im Sonnenurlaub gilt, wenn die Familie nach Herbst oder Winter für einige Tage im Süden so richtig auftanken will?

Die Stuttgarter Forscher an der Hochschule der Medien, die unter anderem das Sonnenverhalten der Deutschen in regelmäßigen Abständen untersuchen, fanden in einer Studie mit 460 Müttern heraus, dass sie sich sehr umsichtig um ihre Kinder kümmern, wenn es in die Sonne geht. "Sonne ja, aber keinen Sonnenbrand" - lautet ihre Devise. Schattige Plätze (62,0%), Hüte und Kleidung (83,5%), Sonnenschirme (42,8%), das Meiden der Mittagssonne (62,6%) und die Verwendung von Sonnenschutzcremes (94,6%) gehören zu den vielfältigen Vorsichtsmaßnahmen für ihre Lieblinge.

Die meisten Mütter (82,7%) halten die UV-Strahlung für belebend und bewerten die gebräunte Haut als Zeichen für Vitalität und Gesundheit (62,9%). Sie selbst gehen gelegentlich (74,9%) oder regelmäßig (32,5%) auch mal in ein Sonnenstudio, um zwischendurch aufzutanken und zu entspannen. Sie achten genau auf die Dosis (80,5%), um sich richtig auf den Sonnenurlaub vorzubereiten. So können sie und ihre lieben Kleinen die Sonne richtig genießen.

Blitz-Diät ist keine Wunderwaffe

Diätpäpste versprechen zwar Wunderwirkungen, aber schnell kommt dann der Stress und anschließend schwinden selbst die geringsten Hoffnungen auf ein paar Pfunde weniger. Blitzdiäten kommen immer mehr in die Kritik. Ernährungsexperten raten von solchen Gewaltgängen nicht nur aus gesundheitlichen Gründen davon ab, sondern wegen des nachweislich mangelnden Erfolges. 50% der deutschen Frauen und 25% der deutschen Männer haben mindestens eine Blitzdiät hinter sich - meistens mit gegenteiligem Resultat. Um die Pfunde dauerhaft zu reduzieren, sollte der Körper weniger Energie aufnehmen. Am besten erreicht man das durch die Hälfte essen und das natürlich und dauerhaft.

Bei Blitzdiäten geht zwar das Gewicht kurzfristig runter, aber das Risiko, schon nach Beendigung der Diät und normaler Kost wieder mehr auf die Waage zu bringen, steigt. Der Körper nutzt dann nämlich jede Möglichkeit, um nicht nochmals unter Stress Gewicht einzubüßen und lagert jedes überschüssige Gramm als Reservepolster ein. Die Ernährungsexperten sprechen dabei von Jo-Jo-Effekt. So wirkt jede Blitzdiät als unbewußtes Warnsignal für den Körper.

Licht aus der Folie

Zwar ist das Phänomen der Elektrolumineszenz schon seit 4 Jahrzehnten bekannt, doch jetzt hat die Forschung elastische Folien entwickelt, die auf Knopfdruck leuchten. Sie sollen überall dort für Helligkeit sorgen, wo die gute alte Glühbirne nicht hinkommt. Vor allem sollen unzugängliche Räume ausgeleuchtet werden. Die ersten Handtaschen damit sind bereits auf dem Markt, und das Suchen in ihren dunklen und unergründlichen Tiefen hat ein Ende. Bald soll es leuchtende Kleidung geben. Ob diese dann auch beim Waschen leuchtet, wenn es in der Waschmaschine dunkel ist? Das bleibt vorerst ein Geheimnis.