

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Im Sonnenstudio

UV-Licht hat die Kraft, die Psyche und die Hormone des Menschen



zu stimulieren

Die positiven Nachrichten aus der Wissenschaft über die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen des UV-Spektrums im Licht sind in fast allen medizinischen Untersuchungen durch die Bestrahlung auf der Sonnenbank erzielt worden. Testpersonen erhalten in photomedizinischen Untersuchungen nach einem bestimmten Plan eine genau festgelegte UV-Dosis, ähnlich wie es auch im Sonnenstudio mit einem Besonnungsplan geschieht. Er ist der Schlüssel zum Erfolg! Je nach Hauttyp und nach Grad des vorhandenen Melaningehaltes in der Haut, wird dieser in detaillierten Schritten durch geschultes Studiopersonal festgestellt. Dann wird die richtige UV-Wirkungsdosis bestimmt. Behilflich ist dabei auch die moderne Computer- und Sensortechnik, die in enger Zusammenarbeit mit photomedizinischen Instituten erforscht, in vielen Versuchen getestet wird und zu aller Nutzen nun in vielen Sonnenstudios zur Verfügung steht.

Jetzt wird diese Regelung, dass die Kunden nach einem festgelegten Sonnenplan, je nachdem, ob Bräune oder gesundheitliche Stimulanz gewünscht ist, in den zertifizierten Solarien zum Standard für die Benutzung der Sonnenbank. Man erkennt die vom Bundesamt für Strahlenschutz, das ist die staatliche Aufsichtsbehörde, empfohlenen Sonnenstudios an dem Gütesiegel "Zertifiziertes Solarium".

Das UV-Spektrum des Lichts fasziniert nicht erst die moderne Photomedizin, sondern seit Urzeiten interessieren sich die Menschen für die heilenden und erheiternden Kräfte. Dem Sonnengott Helios, im antiken Griechenland wurde er verehrt, wurden viele Fähigkeiten zugeschrieben. Er sorgte für gute Laune, half bei Krankheiten den Heilungsprozess zu verkürzen, man sprach ihm sogar die Kraft, Blinde zu heilen, zu. Erst die Neuzeit schaffte es, das UV-Licht unabhängig von der Sonne zu erzeugen. Langsam erkennt die moderne Wissenschaft, wo die Stärken der Sonnenbank liegen. Mit der richtigen Dosis kann man nicht nur Osteoporose aufhalten, sondern auch den Blutkreislauf in vielen Funktionen positiv beeinflussen. So wird der Sauerstofftransport des Blutes verbessert und das macht sich in höherer Leistungskraft, verminderter Müdigkeit und positivem Denken bemerkbar.

Wussten Sie schon....

.... dass die gesundheitlichen Wirkungen des UV-Lichts bei der Krebsvorsorge (Brustkrebs, Prostata) eine bedeutende Rolle spielen. Der Vitamin-D-Versorgung kommt dabei große Bedeutung zu.

Die Sonne ist der wichtigste Zeitgeber

Schon vor 7000 Jahren haben unsere Vorfahren in Niederbayern ovale Kreisgrabenanlagen gebaut, um die Sonnenzeiten zu studieren. Auf den Tag genau konnten sie die Sommer- und Wintersonnenwende bestimmen, denn das war wichtig für die Aussaat, für die Ernte und für das Bestimmen des Klimas und des Lebensrhythmus. Das Sonnenlicht mit seiner Bestimmung von Tag und Nacht beeinflusst jeden Menschen in seinem eigenen Rhythmus. Wissenschaftler sprechen vom Biorhythmus. Er ist es, der uns den Takt für unsere Aktivitäts- und Ruhephasen vorgibt. Ein kleines Neuronenbündel (suprachiasmatischer Nucleus) in unserer Zirbeldrüse im Hirn teilt allen Zellen mit, was in der Umwelt los ist.

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch diese innere Uhr gesteuert und muss sich harmonisch in unser Ganzes einfügen. Ist er gestört, dann kommt es häufig zu Bluthochdruck, zu Fettleibigkeit, weil man zu Unzeiten Hungergefühle verspürt und zu andauernden Stress-Erscheinungen (Dysstress).

Das UV-Spektrum des Lichts kann mannigfaltige Abhilfe schaffen. Durch Einflussnahme auf unsere Hormone und unseren Vitamin D-Haushalt, schafft es Entspannungsmöglichkeiten, die wieder den Weg zu einem normalen Rhythmus eröffnen. Gezielt kann man dazu ein Erholungsbad auf der Sonnenbank nehmen.



Eine Messe für die Besonnungsprofis

Zwischen dem 27. und 29. Oktober 2005 findet in Köln die Fachmesse für den gesamten Studiobereich statt. Neben neuesten Gerätetechniken werden dem Fachpublikum Seminare und Fortbildungskurse angeboten. Ein zentrales Thema wird das zertifizierte Solarium sein, das eine ganze Palette von neuen Dienstleistungen für Kunden und Neukunden bereit hält.

Die Solaria 2005 ist ein Muss für alle Besonnungsexperten!

Sonne ist Leben

Was bewirken Sonne und moderne Solarien?

Solarien moderner Bauart, die mit UV-Fluoreszenzlampen (Niederdrucklampen) und/oder Halogen-Metaldampflampen (Hochdrucklampen) ausgestattet sind, erzeugen in der Regel eine UV-Bestrahlungsstärke zwischen etwa 150 und 350 Watt/qm. In Einzelfällen kann die UV-Bestrahlungsstärke auch bis zu 1000 Watt/qm betragen. Zum Vergleich: Die senkrecht stehende Sonne (Äquator) hat eine Gesamtbestrahlungsstärke von rund 1200 Watt/qm. 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 (315 - 400 nm) abgegeben. Üblicherweise liegt der auf den UVB-Bereich entfallende Anteil zwischen 0,7 und 2,5 %. Moderne Solarien, die ausschließlich UVA-Strahlung (oberhalb 315 nm) abgeben, werden nur noch im medizinisch-therapeutischen Bereich eingesetzt. Sowohl im Sonnenstudio als auch im privaten Bereich werden sie heute nicht eingesetzt. Ihr Marktanteil ist mit deutlich unterhalb von 1 % anzusetzen. Im Vergleich zur Referenzsonne (entspricht der Tropensonne) muss man zwei Betrachtungsweisen unterscheiden:

Physikalische Betrachtung:

Die spektrale Verteilung von UV-Lampen kann aus technischen Gründen nur annähernd der der Sonne entsprechen. Dabei haben Solarien bei etwa gleicher UVB-Bestrahlungsstärke in der Regel eine etwa 3 bis 5mal höhere UVA-Bestrahlungsstärke als die Sonne. Oder in Prozent ausgedrückt: das Spektrum der Sonne kann einen UVB-Anteil von bis zu 4 %, während der UVB-Anteil bei Solarien nur bis 2,5 % liegt.

Hautwirksame Betrachtung:

Hierbei wird berücksichtigt, welche biologischen Effekte die physikalische Strahlung in der Haut hervorruft. Bezüglich dieser Effekte werden unterschiedliche Wellenlängen in spezifischer Weise aktiv. Dabei ist UVB-Strahlung insbesondere für die Effekte, wie z.B. Sonnenbrand und akute Augenschädigung, aber auch die Vitamin D3-Synthese besonders wirksam. Die UVA-Strahlung ist für diese Effekte weniger wirksam. Der wichtigste hautwirksame Effekt ist der Sonnenbrand, wissenschaftlich Erythembildung, genannt. Hierbei hat UVA-Strahlung im Mittel eine bis zu 1.000-mal schwächere Wirkung als UVB-Strahlung.

Die Dosis macht's

Neben dem Vergleich der Bestrahlungsstärken muss man auch einen Vergleich zwischen den auftretenden Dosen bei Besonnung am Strand und im Solarium machen. Eine auftretende Bestrahlungsstärke braucht nämlich auch eine Einwirkzeit, um einen Effekt hervorzurufen. Dabei gilt das Gesetz von Bunsen-Roscoe, welches besagt, dass die Bestrahlungsstärke multipliziert mit der Bestrahlungszeit, die notwendige Dosis ergibt, die den Wirkungseffekt bestimmt. **Bei einer Verweildauer im Solarium von durchschnittlich 15 Minuten werden geringere wirksame Dosen verabreicht, als bei einem Aufenthalt von 1 Stunde in der Tropensonne.**