

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Schützendes Sonnenlicht

Die heilsamen Kräfte der Sonne

Wer sich über die vielfältigen Wirkungen des Sonnenlichts, insbesondere der UV-Strahlung informieren will, für den gibt es nun das Buch von Prof. Dr. Michael F. Holick, einem der führenden Sonnenmediziner weltweit, im Buchhandel. Unterhaltend geschrieben und hochkompetent berichtet der Dermatologe und Professor der amerikanischen Universität Boston, dass die Hautärzte die negative Wirkung der Sonne bis jenseits aller Verhältnismäßigkeit übertrieben und die Sonne dämonisiert haben!

Aber nun ist festzustellen, dass immer mehr Ärzte zu einem differenzierten Urteil gelangen, denn viele neue Studien bestätigen die gesundheitlichen Wirkungen des UV-Lichts. So sind die UV-Strahlen in der Lage, das lebenswichtige Vitamin D herzustellen, dessen gesundheitsfördernde Wirkung inzwischen nicht nur mit der Senkung des Blutdrucks, sondern sogar beim Schutz vor bestimmten Krebsarten (Brustkrebs, Prostata, Dickdarmkrebs) eine wichtige Rolle spielt.

Er empfiehlt, sich nicht der UV-Strahlung zu entziehen, sondern sich je nach Hauttyp, geografischer Breite und Jahreszeit bis zu dreimal wöchentlich in die Sonne zu begeben oder ein Solarium zu benutzen.

Die Photomediziner Prof. Malte Bühring und Dr. Dieter Krause von der Berliner Charité attestieren im Vorwort zu diesem Buch, dass die Dosierung des UV-Lichts wohl der einzige Schlüssel ist, mit dem UV-Licht richtig umzugehen. Sie stellen fest: Zu wenig ist genauso schädlich wie zu viel! Holick selbst beschreibt die vielfältigen Gesundheitswirkungen des Sonnenlichts als

- + bessere Knochengesundheit (Prophylaxe gegen Osteoporose)
- + bessere psychische Gesundheit (Depression, psychische Grundstimmung)
- + Vorbeugung bestimmter Krebsarten (Lymphdrüsenkrebs, Prostata)
- + verbesserte Herzgesundheit (Herz-Kreislauffunktionen, Blutdruck)
- + günstiger Verlauf bei Hautkrankheiten (Neurodermitis, Psoriasis)
- + geringeres Risiko für Autoimmunkrankheiten (Infektprophylaxe, Multiple Sklerose, Typ1-Diabetes mellitus und rheumatoide Arthritis)
- + günstigerer Verlauf von Erkrankungen bei Übergewicht.

Holick warnt, wie alle anderen Forscher auch, vor Sonnenbrand. Dieser muss besonders in der Kindheit verhindert werden - dies gehört zur Allgemeinbildung. Auch die vielen Sonnenurlauber wissen inzwischen, dass es Möglichkeiten gibt, ihre Haut an die Sonne des Sü-

dens bereits vorher anzupassen. Mit dem richtigen Besonnungsprogramm wird die Lichtschwiele aufgebaut, die einen dauerhaften Sonnenschutzfaktor 4 bietet. So kann jeder sich ohne Stress, ja sogar mit Entspannung einige Minuten auf die Sonnenbank legen, ohne dabei gleich negative gesundheitliche Probleme zu bekommen. Eine wichtige Maßnahme ist dabei die Bestimmung der richtigen Dosierung des UVA- und UVB-Lichts. Ihr Sonnenstudio berät sie gerne.

(Dieses Buch ist im Buchhandel erhältlich: Haug-Verlag, Stuttgart, ISBN 3-8304-2208-3, Euro 14,95)



Wussten Sie schon...

... dass Sonnenlicht das Risiko für Lymphdrüsenkrebs verringert? Nach neuesten schwedischen Untersuchungen im Karolinska Institut reduziert sich das Risiko um 30 bis 40 %, wenn man sich regelmäßig den UV-Strahlen aussetzt, natürlich mit der richtigen Dosierung.

Dieser Effekt tritt sowohl bei natürlichem Sonnenlicht als auch im Solarium auf.

JUNI 2005

Mode - die Erlösung des Körpers

Der revolutionäre Anspruch, den Körper aus seiner Beengtheit befreit zu haben, ist eng mit der Mode verbunden. Vor etwa 100 Jahren begann es. Die geschnürten Brüste und Taillen, die bodenlangen Kleider und Krinolinen (bereifte Unterröcke) bestimmten die Zeit des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Und dann passierte es. 1898 wurde der lose Hänger mit weiten Ärmeln die bestimmende Damenmode und löste die vorherrschende Schnürpanzer-Mode endgültig ab. Paul



Pioret eröffnete 1903 seinen Pariser Salon und propagierte die Bewegung des Körpers. Er ließ die Frauen Bein zeigen. Das Kleid stellte nun nicht mehr den Körper still, sondern der Körper bewegte das Kleid. Die neue Frau bewegte sich unter zarten Stoffen.

Und man musste nicht lange warten, dann sprang diese Mode auf die breiten Schichten der Bevölkerung über. Die einfachen Bürger begeisterten sich für alles Ungeschminkte und Ungeschmückte. Auch den Männern wurde der steife Stehkragen (Vatermörder) zu eng. Der Umschlagkragen trat bis in die heutigen Tage seinen Siegeszug an.

Und dann trat Coco Chanel ins Rampenlicht. Mit ihrem Hemdblusenkleid setzte sie neue Maßstäbe für das Erlebnis des Körpers.

Einige Jahre später, in den Goldenen Zwanzigern, kam sie dann braungebrannt von der Côte d'Azur und prägte damit ein neues Schönheitsideal, das heute noch gilt.

Mit der Befreiung des Körpers begann sich die Damenwelt zu emanzipieren. In der Mode finden sich viele Beweise für eine enge Verknüpfung von Outfit und Emanzipation. Erinnerung sei an den Jumper, der später der Pulli wurde, an den Minirock, die Jeans und das T-Shirt. Heute ist die Mode bei den bauchfreien Tops angekommen. Charakteristisch ist, dass immer mehr Haut gezeigt wurde und wird. Diese soll immer noch die richtige Bräune haben, weil dies als schön, attraktiv und sexy gilt.

Der individuelle Hautton ist heute das untrügerische Zeichen dafür, dass es Programme für die Besonnung gibt, die

in den Sonnenstudios nachgefragt wird. Vorsichtige und pflegliche Nutzung des UV-Lichts zeichnet jeden wahren Sonnenanbeter und jede wahre Sonnenanbeterin aus. In den zertifizierten Solarien (RTS) weiß man mehr!

Sonnenstudio für Tiergesundheit

Der niederländische Zoologische Garten in Emmen (Noorder Dierenpark) verwöhnt neuerdings seine exotischen Bewohner im Solarium. Die Nashorn Damen Jennifer und Petra müssen nun auch an trüben Tagen nicht mehr auf das Sonnenbad verzichten. Seit einigen Wochen hat der Tierpark ein Sonnenstudio in Betrieb genommen, um die für die Tiere ungewohnten Klimaverhältnisse in Mitteleuropa erträglich zu machen. Für

jeweils 10 Minuten gibt es nun Wohlfühlvergnügen für die Dickhäuter. Zunächst ungewohnt, genießen die Tiere den Aufenthalt unter der neuen Sonne sichtlich und wollen sie überhaupt nicht verlassen.

Aber nicht nur im Emmener Zoo werden Tiere im Solarium verwöhnt, sondern auch Rennpferde werden vor ihrem Start für Höchstleistungen im Sonnenstudio fit gemacht.

Beim Einsatz des UV-Lichts geht es immer um die Gesundheit der Tiere, um ihr Wohlfühl und ihre Fitness.

Uni Braunschweig erfindet UV-Laser

Wissenschaftlern der Technischen Universität Braunschweig ist es erstmals gelungen, einen organischen Halbleiterlaser zu realisieren, der Licht im ultravioletten Spektralbereich emittiert. Dieser Laser wird im Life-Science-Bereich eingesetzt werden. Zunächst soll diese Technologie bei der Gen- und Proteinanalyse eingesetzt werden, später werden andere Anwendungsgebiete möglich sein.

Lichttherapie bei gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus angewandt

Gute Erfolge werden bei Schlafstörungen mit Lichttherapie erzielt. Menschen, deren Berufstätigkeit sehr viel Stress erzeugt, leiden unter Schlaflosigkeit oder unter gestörten Wach-Schlaf-Zyklen. Besonders erfolgreich ist die Lichttherapie, wenn mit UV-Licht gleichzeitig Empfindlichkeitsstörungen behandelt und abgebaut werden.