

# SONNEN- NEWS

[www.solarien-verbaende.de](http://www.solarien-verbaende.de)

## sonnenfit für den Sommerurlaub?

Wohldosiertes Sonnentraining bereitet die Haut optimal vor.

Endlich, der lang ersehnte Sommerurlaub steht vor der Tür! Für viele Deutsche heißt es bald "ab in den Süden!" Blauer Himmel und Sonne satt, feine Sandstrände und fröhliches Toben im Meer - so ist es leicht, Alltagsstress und Hektik hinter sich zu lassen und bei einem entspannenden Sonnenbad ausreichend Kraft und neue Vitalität zu schöpfen. Die positive Wirkung der Sonne ist dabei vor allem auf die im Licht enthaltene UV-Strahlung zurückzuführen. Sie regt - in Maßen genossen - nachweislich Durchblutung und Stoffwechsel an, stimuliert die Abwehrkräfte des Körpers und macht, dank der vermehrten Hormonausschüttung, einfach gute Laune. Aber es ist auch Vorsicht geboten: Wer sich völlig unvorbereitet und unüberlegt in die Urlaubssonne legt, setzt die Haut unnötigen gesundheitlichen Risiken aus und fördert die Gefahr von Sonnenbrand.

Generell braucht blasse Haut mehr Zeit, um sich auf die erhöhte UV-Strahlung der Sommersonne einzustellen. Sanft vorgebräunte Haut dagegen aktiviert den körpereigenen Schutzmechanismus vor zu viel UV-Strahlung und erweitert die Eigenschutzzeit der Haut. Dieses natürliche Phänomen bestätigt auch die Studie von Prof. Dr. med. Dieter Abeck an der Technischen Universität München.

Um den körpereigenen Hautschutz anzukurbeln, reicht es bereits aus, vor Urlaubsbeginn ein bis zwei wöchentliche Besuche im Sonnenstudio einzuplanen. Im Gegensatz zur Sonne bietet das Solarium den praktischen Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist und sowohl die Strahlungsintensität als auch die Dauer individuell auf den eigenen Hauttyp abgestimmt werden können. Moderne Sonnenbänke arbeiten mit einem gut ausgewogenen UVB- und UVA-Spektrum, das dem der Sonne sehr ähnlich ist. Ein maßvoller Solariumbesuch ist übrigens grundsätzlich gesundheitsfördernd und wirkt sich stabilisierend auf Herz und Kreislauf aus. Das belegte die Langzeitstudie von Dr. Rolfdieter Krause an der Universitätsklinik Charité Berlin.

### Wussten Sie schon.....

... dass die symbolische Wirkung der Farbe Gelb von der Sonne abgeleitet ist. Gelb ist die Farbe des Sommers und verspricht Wärme und Offenheit, sie wirkt belebend und erheiternd, sie gibt Kraft und regt zur Kommunikation an, sie ist verschwenderisch und kontaktfreudig.

Gelb ist die bevorzugte Farbe der Sonnenkinder.

Wer sich und seiner Haut also Gutes tun will, der sollte zur Urlaubsvorbereitung vorbräunen. Und seien wir doch mal ehrlich, leicht vorgebräunt zu sein, sieht einfach klasse aus und macht noch mehr Lust auf den baldigen Sommerurlaub!



JULI 2006

## Viel Trinken verbessert die Haut-Vitalität

Gesunde Haut mit leichter brauner Tönung gehört in diesem Sommer zu den erstrebenswertesten Zielen des Sommerurlaubs. Aber nicht nur die Sonne liefert die Vitalstoffe, sondern auch das Trinkwasser aus dem Hahn. Schon das Trinken eines halben Liters Leitungswasser verbessert die Durchblutung und aktiviert den Stoffwechsel - dies belegt eine

**Leitungswasser macht die Haut frisch und schön**

Pilotstudie der Charité Berlin. Ein Forscherteam unter der Leitung von Dr. Michael Boschmann untersuchte die Wirkungen des Trinkens von Leitungswasser auf die Haut, insbesondere auf die Durchblutung, ihre Versorgung mit Sauerstoff sowie den Stoffwechsel.

Was viele durch den Hausgebrauch zwar vermuten, war bisher wissenschaftlich nicht genau untersucht.

Die Studie zeigt deutlich, dass schon 10 Minuten nach dem Trinken die Durchblutung der Haut zunimmt und der Kreislauf angekurbelt wird. Die erhöhte Stoffwechselaktivität unterstützt die Schutz- und Abwehrfunktionen und führt langfristig zu einem frischeren Aussehen der Haut.

Eine kontrollierte Dosis UV-Licht in einem Solarium verleiht dem Teint darüber hinaus ein sommerliches Flair.

## Ayurveda - das Wissen vom Leben

Die indische Heilkunst ist mehr als nur eine vorübergehende Mode. Sie lehrt den Einklang von Körper, Geist und Seele. Ziele der ayurvedischen Lehre sind die Vermeidung von ernsthaften Beschwerden, die Regeneration des Organismus sowie eine überlegte Lebensführung, um eine richtige Energie-Balance bis ins hohe Alter zu erreichen.

## Was hat der Samen des Johannisbrotbaumes mit Diamanten zu tun?

Seit der Antike sind Diamanten begehrt als Wertgegenstände, als Zahlungsmittel und als Schmuck. Je mehr Karat sie haben, umso größer sind sie. Karat ist eine Gewichtseinheit, die bereits im Altertum als eine Wägeinheit für Edelsteine diente. Die harten und braunen Kerne in den Schoten des Johannisbrotbaumes sind die Namensgeber dieser Gewichtseinheit, weil sie eine ungewöhnliche Eigenschaft auszeichnet. Die gleich schweren Körner haben ein einheitliches Gewicht von 200 Milligramm. Nun verweisen Schweizer Forscher dieses Phänomen des konstanten Gewichts der Carob-

## Lust auf schöne Beine

Jetzt rücken die Beine in den Blickpunkt! Für ein Fünftel der Männer sind Beine und Po, egal ob am Pool oder beim Stadtbummel, die ersten Hingucker. Psychologen haben festgestellt, dass braune Beine den höchsten Aufmerksamkeitswert besitzen. Sie raten, schon im Frühsommer mit dem Bräunen zu starten, so dass kleine Unebenheiten korrigiert werden und im Urlaub alles richtig zur Geltung kommt.



kerne (auf Englisch heißt der Johannisbrotbaum "carob tree") in das Land der Legenden. Sie haben 550 Carobsamen von 28 Bäumen unterschiedlichen Alters gesammelt und jeden genau ausgemessen. Die Auswertung der Wägungen ergab eine Schwankung des Gewichts um 23 %. Dass die glänzenden Kerne dennoch in der Antike als Gewichtseinheit genutzt wurden, die weder Käufer noch Verkäufer benachteiligte, liegt offenbar daran, dass das menschliche Auge "Ausreißer" unter den Samen gut erkennen kann. Die Schweizer Forscher machten die Probe aufs Exempel. 20 Versuchspersonen konnten mit 95 %-iger Sicherheit gleichgroße Kerne identifizieren. Die Möglichkeit der einfachen Unterscheidbarkeit mit dem bloßen Auge dürfte den Erfolg der Carobsamen als praktische Gewichtseinheit für kleine wertvolle Gegenstände begründet haben. (Quelle: Biology Letters, 3/2006)