

SONNEN- NEWS

www.solarien-verbaende.de

Sonnenrezepte zum Selbermachen

Die Urlaubszeit beginnt. Die Vorfreude auf den Sonnenurlaub treibt zu vielen Aktivitäten an, damit die freien Tage zur richtigen, ungetrübten Erholung werden. Nicht zu vergessen ist, dass gerade jetzt, wo unsere Haut noch sonnenentwöhnt ist, die beste Zeit für eine langsame Gewöhnung an die Sonne ist. Wer nicht blass und fahl an den Strand will und vor allem einen Sonnenbrand vermeiden möchte, der muss gezielt etwas dafür tun. Die Rezepte dazu kann man sich selber machen. Eine angenehmere Form, als sich für einige Minuten auf der Sonnenbank zu entspannen und die wohlige Wirkung des kontrollierten UV-Lichts in der richtigen Dosis zu genießen, gibt es nicht. Vier bis sechs Sonnenbäder in einem Studio wirken dabei Wunder. Wichtig ist, dass man die Haut langsam an die UV-Strahlen gewöhnt. Die moderne Technik in den

Sonnenstudios macht es möglich, für jeden Hauttyp (Ausnahme Hauttyp 1) die richtige UVA-A und UV-B-Dosis zu bestimmen und die Besonnungsabstände festzulegen. Immer wieder wird behauptet, die Solarien entsprechen nicht dem UV-Spektrum der Sonne. Das ist falsch! Durch langjährige Forschungen werden heute nur noch Lampen benutzt, die ein ausgewogenes Verhältnis von UV-B und UV-A abgeben. Allein die Dosis entscheidet über die Wirkungen. Man darf nicht überdosieren, denn ein Sonnenbrand ist in der Natur genau so problematisch wie der von der Sonnenbank. Aber um gerade diesen am ersten Urlaubstag zu vermeiden, bietet die Sonnenbank die beste Rezeptur.



Wussten Sie schon....

.... dass die Haut eine Lichtschwiele aufbaut, die einem Sonnenschutzfaktor 4 entsprechen kann?

Mit einigen Sonnenbädern auf der Sonnenbank kann man diese Lichtschwiele ohne Nebenwirkungen entwickeln.

JUNI 2006

Was Frauen (auch) wollen

Der Bierbauch scheint endgültig seinen zweifelhaften Status als Wohlstandssymbol zu verlieren. Darauf deutet eine Studie schottischer Psychologinnen hin. Indem Frauen an finanzieller Unabhängigkeit gewinnen, achten sie bei Männern immer stärker auf die äußere Erscheinung. Das berichtet das Magazin "New Scientist".

In verschiedenen Kulturen habe man ganz ähnliche Präferenzen bei der Partnerwahl beobachtet, erläutern Fhionna Moore und ihre Kolleginnen von der University of St. Andrews in Fife. Männer bevorzugten früher jüngere Partnerinnen und legten dabei mehr Wert auf das Äußere, während Frauen älteren und finanziell gut situierten Partnern den Vorzug gaben. Offenbar komme nun Bewegung in dieses Muster - zumindest auf Seite der Frauen.

Die schottischen Forscherinnen analysierten Fragebögen, in denen 1.851 heterosexuelle Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren Auskunft über ihre Lebenssituation und ihre



Ansprüche an einen Partner gegeben hatten. Die Resultate präsentieren sie im Fachblatt "Evolution & Human Behavior".

Je mehr Kontrolle die Frauen über die zum Aufziehen von Kindern nötigen Ressourcen hatten, desto stärker achteten sie bei Männern auf die Optik und desto eher konnten sie sich auch ein Leben mit einem jüngeren Mann vorstellen. Frauen mit wenig Geld folgten dagegen den traditionellen Werten, ermittelten Moore und Kolleginnen. Ein richtiges Outfit zu haben, ist aber auch für die Männer selbst immer wichtiger.

Männer nutzen immer häufiger Tipps von Outfitberatern und holen sich den richtigen Teint für ihre Haut im Sonnenstudio. Nicht mehr die Powerbräune steht dabei auf der Wunschliste, sondern eine dezente Tönung der Haut sowie gesundheitsstärkende Kräfte, die für Fitness und Erfolg aufgrund neuer Studien einen hohen Stellenwert haben.

(New Scientist, 4/2006)

Das Eis am Südpol hat eine Million Jahre Sonnenwirkungen gespeichert.

Japanische Forscher haben nach eigenen Angaben das älteste Eis der Erde entdeckt. Das am Südpol aus 3029 Metern Tiefe herausgebohrte Eis sei etwa eine Million Jahre alt, teilte ein Sprecher des nationalen Polarforschungsinstituts mit. Die Eisprobe habe einen Durchmesser von 9,4 Zentimetern und eine Länge von etwa 50 Zentimetern. Im Eis sind Partikel aus der damaligen Umwelt gebunden. Die Forscher hoffen deshalb, aus der Probe Hinweise auf Wirkungen der Sonne vor einer Million Jahre zu bekommen, um so die langfristigen Veränderungen der Umwelt und des Klimas auf der Erde genauer beschreiben zu können.

Sauerstoff verbessert Wohlfühl

Wer kennt nicht die Wirkungen von frischer sauerstoffhaltiger Luft nach einem Kater?

Manny Goldman, Leiter von Total Exposure Inc. in Garden City, New Jersey, USA, ist überzeugt, dass auch das Einatmen von Sauerstoff auf der Sonnenbank hervorragende Wohlfühleffekte hervorruft. Seinen Erkenntnissen nach verbessert er nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch den Bräunungsprozess.

So hat er herausgefunden, dass die Haut während des Aufenthaltes auf der Sonnenbank wesentlich entspannter reagiert und als Moisturizer dient.

Obst, Gemüse und Getreide aus Deutschland sind kaum schadstoffbelastet.

Das geht aus den Ergebnissen des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit hervor, die im Frühjahr 2006 veröffentlicht wurden. Demnach sind die in Deutschland angebauten Erzeugnisse nur in geringem Umfang mit Dioxinen und dioxinähnlichen polychlorierten Biphenylen - kurz PCB- und nicht dioxin-ähnlichen PCBs belastet. Damit liegen die festgestellten Gehalte deutlich unter der EU-Vorgabe, teilte das Bundesamt mit. (idw-Ticker)