

Solarium mit Maß und Ziel

Solarium mit Maß und Ziel ist gesund. Über die Wintermonate helfen gut dosierte Solariumbesuche in vielen Fällen den Vitamin D-Mangel auszugleichen. Und im Sommer ist ein einziger Sonnenbrand um ein vielfaches schädlicher als mehrere Solarium-Besuche zum Vorbeugen am Anfang der Saison.

Solariumgegner werden wohl umdenken müssen: Moderne Sonnenbänke erhöhen nicht das Risiko an einem Melanom zu erkranken. So das Ergebnis der aktuellen Studie „Exposure to sunlamps, tanning beds and melanoma risk“ des renommierten Boston University Medical Centers vom April 2009. Wichtig ist eine entsprechende Beratung im Vorfeld, was Hauttyp und Dauer des Solariumbesuches betrifft. Außerdem ist auch auf Hygiene und Pflege der Sonnenbänke besonders zu achten und ebenso der Augenschutz darf nicht vergessen werden!

Wissenschaftliche Langzeitstudien

Bei der aktuellen Studie mit über 1000 Probanden konnte keinerlei Zusammenhang zwischen dem verstärkten Auftreten des „Schwarzen Hautkrebses“ und der Nutzung von Sonnenbänken festgestellt werden. Die Wissenschaftler verglichen dabei die Wirkungen von UV-Lampen, die in der Regel vor 1980 eingesetzt wurden, mit Sonnenbänken modernen Technik-Standards, wie sie seit 20 Jahren überall verwendet werden. Damit bestätigt die aktuelle Studie das Ergebnis einer früheren dänischen Studie: Sowohl in der Zeit vor und während des Solarium-Booms in Dänemark (1977–89) wie auch danach (1990–2004) entwickelten sich die Kurven der Melanom-Fälle bei Männern und Frauen exakt gleich, obwohl die Frauen das Solarium viermal häufiger nutzten.

Richtig eingesetzt und wohl dosiert

Richtig eingesetzt und wohl dosiert ist das Sonnenlicht nicht nur gesundheitlich unbedenklich, sondern man kann darüber hinaus auch die gesamte Band-



Solarium der neuen Generation

breite an biopositiven Wirkungen des Sonnenlichts genießen. Denn die UV-B-Strahlen des Sonnenlichts sind verantwortlich für die Vitamin D-Produktion im Körper. Neueste Forschungsergebnisse in Europa und den USA zeigen, dass Vitamin D viel mehr kann als nur Knochen stärken – und dass viele von uns davon zu wenig im Blut haben. Mit der Frage: „Ist ein Vitamin D-Mangel schuld an schweren Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Muskelschwund?“, eröffnen John H. White (Harvard Medical School, Boston, USA) und Luz R. Tavera-Mendoza (McGill University, Montreal, Kanada) die Ausführungen über die Wirkungsfelder von Vitamin D in der renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft“ im Juli 2008. Man konnte nachweisen, dass mit Vitamin D behandelte Abwehrzellen krankheitsverursachende Bakterien töten und verglichen diese mit natürlichen Antibiotika.

Vitamin D-Defizit mit Folgen

In Nordeuropa sowie in Ländern, in denen z.B. bei Frauen die vollkommene Verhüllung des Körpers Vorschrift ist, haben viele Studien einen verbreiteten Mangel an Vitamin D festgestellt. Für den notwendigen Stand der Vitamin D-Versorgung sind inzwischen Norm-

werte wissenschaftlich definiert. Dieser Stand wird in bestimmten Breiten, in bestimmten Regionen und bei bestimmten Lebensgewohnheiten, vor allem in modernen Leistungsgesellschaften, nicht mehr erreicht.

Ohne jede Sonnenbestrahlung (UV-B) müsste der Mensch nach neuesten Forschungen etwa 4000 Einheiten (IU) pro Tag über die Nahrung oder medikamentös zu sich nehmen. Das entspräche etwa 40 Glas Milch pro Tag oder zehn Multivitamin-Tabletten. Auch der Zusatz von Vitamin D zur Milch reicht für die Versorgung im „Vitamin D-Winter“ nicht aus, wie eine finnische Studie beweist.

Beratung und Kontrolle

Der Zugang zu Sonnenbänken per Münze ohne jede Beratung und Kontrolle kann gefährlich sein. Diese Meinung vertritt auch Dolores vom Kosmetik-Studio in Eppan.

„Wichtig ist zuerst die Beratung nach Hauttyp, dann auch die Kontrolle über die Zeit.

Die Dauer ist individuell abzustimmen und kann höchst unterschiedlich sein. Jugendlichen rate ich vom Solariumbesuch überhaupt ab.“ Weitere Infos und Beratung unter Tel. 0471-665834 oder unter: info@dolores-eppan.it ☺