



## SONNEN NEWS – 29. AUGUST 2014

### Urlaubszeit ist Sonnencreme-Zeit?

*Noch sind in fast allen Bundesländern Sommerferien. Auch die Herbstferien sind nicht mehr allzu fern. Urlaubszeit bedeutet auch immer gleichzeitig Sonnencreme-Zeit. Doch Vorsicht ist geboten! Denn um die Qualität unseres Sonnenschutzes machen wir uns oft zu wenig Gedanken.*

Viele Sonnencremes enthalten Kleinstpartikel (Nanomaterialien), auch chemische Lichtschutzfilter genannt. Diese sind zwar kennzeichnungspflichtig geworden, dennoch wissen die wenigsten über die möglichen Folgen dieser Inhaltsstoffe Bescheid. Chemische Lichtschutzfilter haben eine hormonaktive Wirkung. Hormonaktive chemische UV-Filter wurden schon in Muttermilch gefunden und führen zur Vergrößerung der Gebärmutter und konnten in Fisch sowie Seen nachgewiesen werden. Dies bedeutet, dass diese Teilchen Zellwände passieren können und sich in Organen ablagern. So stellen sie nicht nur ein gesundheitliches Risiko, sondern auch eine Umweltbelastung dar! Nicht auszumalen, welche gesundheitlichen Folgen wir damit heraufbeschwören.



Sonnencremes mit folgenden UV-Filtern/Nanomaterialien haben nachweislich eine hormonaktive Wirkung: Benzophenone-3 (BP-3), Homosalate (HMS), Methylbenzylidene-Camphor (4-MCB), Octyl-Methoxy-Cinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).

Tipp: Entgegen der weitverbreiteten Meinung der Medien sollte es in Erwägung gezogen werden, lieber den Lichtschutz durch Vorbräunen im Solarium zu erhöhen. Bereits durch fünf Sonnenbäder von 10 bis 15 Minuten im Sonnenstudio (bevor es in den Urlaub geht), kann die Haut ihren natürlichen Schutz vor zu starker UV-Strahlung aufbauen, der maximal dem LSF 8 entspricht. Das genügt, um vernünftigt mit der Sonne am Urlaubsort umzugehen und keinen Sonnenbrand zu bekommen. Im Sonnenstudio Ihres Vertrauens kann man Sie entsprechend beraten und Ihnen einen individuellen Besonnungsplan erstellen.

Und nicht nur das: Die UV-Strahlen der Sonne und des Solariums bilden bis zu 95 % des lebenswichtigen und unverzichtbaren Vitamin D in unserer Haut. Ein Multitalent für die Erhaltung unserer Gesundheit. Schon eine Sonnencreme mit niedrigem LSF blockiert diese Bildung fast vollständig. Ein Grund mehr, sich über eine natürliche Alternative zur Sonnencreme Gedanken zu machen.

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgI-ZbueD2xQIw60XRfRA?feature=watch>