



## SONNEN NEWS – 1. MAI 2015

### Vorbräunen will gelernt sein!

*Sonne macht uns klug, schön und glücklich!*

Neue Studien beweisen das immer wieder. Aber nicht nur das. Sie wirkt auch protektiv in Hinblick auf viele Krankheiten.

Damit wir die Sonne für unseren Körper positiv nutzen können, müssen wir diesen auf die Sonne vorbereiten, ihn quasi für bevorstehende Urlaube trainieren.

Denn untrainierte Haut der Sonne auszusetzen, bedeutet meist einen Sonnenbrand. Dieser wiederum lässt das Risiko auf Melanome steigen.

Nur eine gut trainierte Haut, kann auch vor Melanomen schützen. Eine neue Studie aus Schweden konnte dies nachweisen.



### Aber wie bereiten wir unsere Haut auf Sonne und den bevorstehenden Sommerurlaub vor?

Wichtig ist, anstatt sich überstürzt der südlichen Sonne auszusetzen um den maximalen Bräunungserfolg zu erzielen, vor dem Urlaub die Haut durch kurze Besonnungssequenzen, beispielsweise in einem Solarium, langsam und gesund an die Sonne zu gewöhnen.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, mit einem Solarium ließe sich die Haut nicht auf die natürliche Sonne vorbereiten, ist dies nämlich doch möglich. Denn die Röhren eines modernen Solariums haben ein der Natursonne ähnliches Spektrum. So hat die Haut die Möglichkeit, sich im Vorfeld an die Natursonne zu gewöhnen und wird im Urlaub somit nicht durch Sonnenbrände gefährdet.

Für das gesunde Vorbräunen sollte allerdings ein Zeitraum von 4 bis 6 Wochen einberechnet werden. **Der positive Nebeneffekt:** Langsam erworbene Bräune hält länger.

Die Haut durch ein modernes Solarium auf die Sommersaison vorzubereiten hat den Vorteil, dass sich durch wohldosierte Besonnungspläne jeder Hauttyp auf die Natursonne vorbereiten kann.

BUNDESFACHVERBAND  
BESONNUNG e.V.

Licht ist Leben

Lassen Sie sich im Sonnenstudio Ihres Vertrauens beraten und starten sie  
"vorgebräunt" und gesund in die Sommersaison.

Weitere Infos: [www.SonnenNews.de](http://www.SonnenNews.de)

