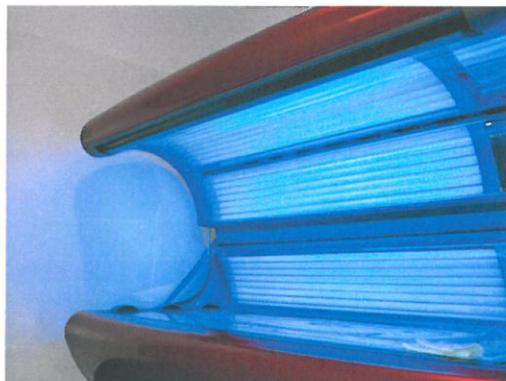




## SONNEN NEWS – 29. MAI 2015

### Vielfältiges Solarium

Ein Solarium kann in vielfältiger Weise zu unserem Wohlbefinden beitragen. Überzeugen Sie sich selbst!



- **Vitamin D und die Prävention verschiedener Krebsarten**  
Ganz oben auf der Liste des positiven Nutzens eines Solariums steht die Bildung von Vitamin D. Moderne Solarien sind mit Röhren ausgestattet, welche die Bildung von Vitamin D in unserer Haut veranlassen. Vitamin D wird aktuell zu Recht als der "Alleskönner" in der Medienwelt gepriesen. Immer mehr Wissenschaftler werden auf das Sonnenvitamin aufmerksam und widmen ihm Forschungs-Studien. Vitamin D ist vielfältig. Es wird nicht nur zur Vorbeugung von Osteoporose im Alter und Rachitis bei Kleinkindern benötigt. Studien zeigen, dass fast jede Zelle unseres Körpers einen Vitamin D-Rezeptor aufweist. Ein Mangel bedeutet demnach, dass nicht jede Zelle unseres Körpers entsprechend versorgt ist. Somit stellt eine Unterversorgung auch ein Risiko für das Entstehen verschiedener Krebsarten, wie Brust- und Darmkrebs, dar. Grund genug, seinen Vitamin D-Spiegel konstant auf einem ausreichenden Level zu halten. Ihr Körper wird es Ihnen danken, jetzt und auch im Alter!
- **Vorbräunen**  
Auf die Urlaubssonne im Süden für den Sommerurlaub vorbereiten geht nicht? Geht wohl! Moderne Solarien bieten ein Spektrum, dass der Natursonne fast identisch ist und sind somit zum Vorbräunen geeignet. Der Vorteil? Längere Aufenthalte in der Natursonne sind durch die bereits trainierte Haut möglich. Zusätzlich hält Bräune nach dem Urlaub auch länger.
- **Hautkrankheiten/Sonnenallergie lindern**  
Nachweislich lassen sich Hautkrankheiten, wie z. B. Schuppenflechte, durch regelmäßige Solarien-Besuche reduzieren und weitestgehend eindämmen. Für die Besserung ist eine Kombination aus der UV-Strahlung und dem in der Haut gebildeten Vitamin D verantwortlich. Auch eine Sonnenallergie kann durch das "Trainieren" der Haut in einem Solarium, gemildert werden.
- **Bluthochdruck**  
Besonders die UVA-Strahlung des Solariums hat einen positiven Einfluss auf Bluthochdruck. Die Strahlung weitet die Kapillaren und erzielt so eine Druckminderung.
- **MS/Alzheimer**  
Neueste Studien zeigen, dass UV-Licht sich positiv auf den Krankheitsverlauf von MS-Patienten auswirkt. Die Pausen zwischen den MS-Schüben verlängern sich. Gleichzeitig wird ein Mangel an Vitamin D als Risikofaktor für MS und Alzheimer-Erkrankung gesehen.
- **Wohlfühlen: Solarien als Ausgleich zur Natursonne**  
Schnellebige Zeit, viel Arbeit, wenig Freizeit. So sieht unser Alltag heute oft aus. Wo bleibt da Zeit für uns? Zeit an der frischen Luft und dem leben- und kraftspendenden Licht? Ein Solarium kann hier einen Ausgleich schaffen. Es bietet eine kleine Auszeit vom Alltag und ein paar Minuten nur für uns. Wichtiger noch ist, dass es einen Lichtmangel ausgleicht und Endorphine in unsrem Körper freisetzt, welche für Glücksgefühle sorgen.  
Auch die Wärme kann Gliederschmerzen hilfreich entgegenwirken.

Sie sehen, es gibt viele gute Gründe, sich in gesunden Dosen eine kleine Auszeit unter einem modernen Solarium zu gönnen.