



Sonnenlicht stärkt das Immunsystem

Ein Sonnenbad schenkt Vitalität und stärkt unser Immunsystem. Genauso wie die natürliche Sonne, bildet auch Solarium-Sonne auf dieselbe Weise das lebenswichtige Vitamin D im Körper, das uns widerstandsfähig macht und unser Immunsystem stärkt. Verantwortlich hierfür ist der UV-B Anteil im Spektrum, das sowohl im natürlichen Sonnenlicht, als auch im Spektrum moderner Besonnungslampen vorhanden ist.

Im Gegensatz zur natürlichen Sonne ist Solarium-Sonne exakt berechenbar und lässt sich somit bei fachgerechter Anwendung ideal und hauttypgerecht dosieren. So kann eine übermäßige und damit gesundheitsgefährdende Exposition vermieden werden. Die Fachberater in den Sonnenstudios sind hierfür geschult und erstellen einen individuellen Besonnungsplan, bei dem die Dauer und Intensität der Besonnung exakt auf den Hauttyp abgestimmt ist. Denn beim richtigen Sonnenbaden kommt es insbesondere auf eine hauttypgerechte Dosierung an, um eine schädliche, weil übermäßige Exposition zu vermeiden. Die Sonne ganz zu meiden, ist nicht die richtige Lösung.

Die moderne Solarium-Technologie mit aktuellsten photobiologischen Grenzwerten ist für viele inzwischen eine beliebte, weil sehr gut dosierbare Alternative zur natürlichen Sonne. Und auch eine ideale Ergänzung zur Natursonne. Denn sie ist jederzeit nutzbar und nicht nur vor oder nach einem langen Arbeitsalltag, wenn das Sonnenlicht draußen zu schwach oder gar nicht vorhanden ist, um das vitalitätsfördernde Vitamin D zu erzeugen.

Wir beraten Sie gerne über unser umfangreiches Programm an Besonnungslampen, die neben einem schönen Bräunungseffekt auch die Vitamin D – Bildung unterstützen.

Wissenswertes über Vitamin D Bildung durch die Sonne:

- In den Medien wird immer wieder auf die Risiken des Sonnenlichts für die Entwicklung von Hautkrebs hingewiesen. Andererseits wird vor den Gefahren von Vitamin-D-Mangel gewarnt, der wiederum durch Mangel an Sonnenlicht entstehen kann. Welchen Empfehlungen soll man nun folgen? Und wie kann ein gesunder Umgang mit Sonnenlicht und Vitamin D aussehen?
- Vitamin D stärkt Ihr Immunsystem und wird in der Haut unter der Wirkung von ultravioletten (UV) Strahlen synthetisiert. Nutzen Sie die Wirkung der Sonne überlegt und hauttypgerecht und lassen Sie sich bei Bedarf individuell beraten.
- Eine wohldosierte und überlegte Sonnenexposition, die nötig ist für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung, führt nicht zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko.
- Sonnenlicht ist die Quelle des Lebens auf der Erde. Das Verhältnis des Menschen zur Sonne ist für ihn von zentraler Bedeutung. Die aktuelle Debatte um Sonnenschutz und Vitamin D ruft uns in Erinnerung, dass jeder Mensch aufgefordert ist, dieses Verhältnis aktiv und bewusst zu gestalten.