

## Schon vorgebräunt?

*Die Urlaubssaison naht und damit zieht es viele schon ganz bald wieder an den See oder das Meer.*

*Hier muss die Haut ganz schnell mit sehr viel mehr Sonne zurechtkommen als sonst.*

*Die Folge sind meist Sonnenbrände, die tunlichst vermieden werden sollten, um der Haut nicht zu schaden.*

*Um Hautschäden zu vermeiden, sollte die Haut möglichst langsam an die UV-Strahlung gewöhnt werden. VORBRÄUNEN lautet hier die Devise.*

*Und auch, wenn die Presse gerne anderes behauptet – vorbräunen mit dem Solarium ist möglich!*

*Worauf Sie dabei achten sollten, möchten wir Ihnen in Kürze zusammenfassen.*

1. Zum Vorbräunen werden sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen benötigt. Achten Sie also bei der Beratung in einem Solarium darauf, dass es sich um ein modernes Gerät handelt, das UVA und UVB kombiniert. Die Spektren moderner Geräte und moderner Röhren orientieren sich an denen der Natursonne. So ist gewährleistet, dass die Haut sich schon vorab an die Sonne gewöhnen kann.

2. Durch schonendes Vorbräunen, womit schon einige Wochen vor dem Sommerurlaub begonnen werden sollte, erreicht unsere Haut einen eigenen LSF von bis zu 4, welcher mit einem aufgetragenen LSF von 15 vergleichbar ist.

3. Ein Solarium bräunt nicht nur (vor)! Es versorgt uns mit dem wichtigen Sonnenschein-Vitamin D, welches der Körper nur mit der UVB-Strahlung selbst herstellen kann. Jede Zelle unseres Körpers verfügt über einen Vitamin D-Rezeptor. Mangelt es an Vitamin D in unserem Körper, mangelt es also jeder einzelnen Zelle unseres Körpers an Vitamin D. Und das kann auf Dauer krank machen und das Risiko für viele Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Knochen und vielem mehr erhöhen.

Selbstverständlich können Sie die Haut auch durch die Natursonne langsam und wohldosiert auf Ihren Urlaub vorbereiten. In einem modernen Sonnenstudio bekommen Sie aber die bessere Beratung und können das wohltuende UV-Licht genießen, wann immer Sie wollen. Auch nach dem Feierabend!

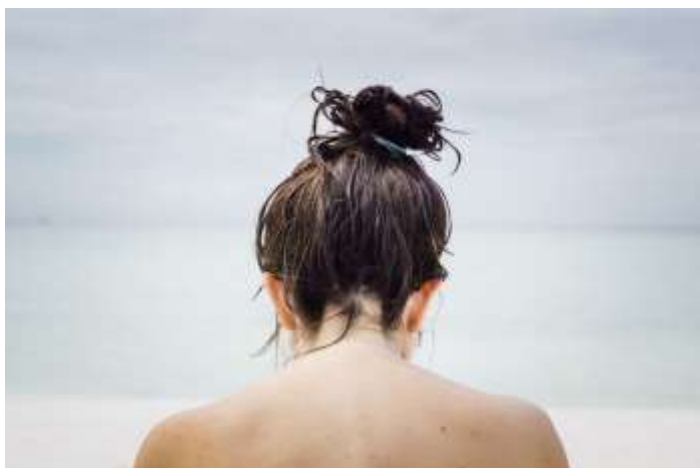


Bild:  
www.unsplash.com Fotograf: Chris Slupski

Wir wünschen viel Spaß im Urlaub und erholen Sie sich gut!