

SONNE & Leben

GUTE NACHRICHTEN FÜR IHRE HAUT



*BeautyLight:
Die Geheimwaffe für strahlend schöne Haut*

*Sonnige Aussichten:
Vitamin D für Ihre Gesundheit*



Expertenthema: Studien unter der Lupe



Sonnige Aussichten: Vitamin D für Ihre Gesundheit



BeautyLight: Die Geheimwaffe für strahlend schöne Haut



Rainbowlight: Die Wirkung der Farben

Impressum

Herausgeber: Fachverband Freizeit- und Sportbetriebe in der Wirtschaftskammer Österreich/Robert Thum (Branchensprecher im Fachverband Freizeit- und Sportbetriebe)

©2018, alle Rechte vorbehalten

Design: soluto media GmbH, Monte-Mare-Weg 1, 56579 Rengsdorf, media@soluto.de

”

Liebe Leserinnen und Leser,

in den Medien kursieren immer wieder Halbwahrheiten, Vorurteile oder gar Falschaussagen rundum das Thema Sonne und Solarien. Wem soll man da noch Glauben schenken? Mit dem Sonne & Leben Magazin der WKO möchten wir Ihnen ein unabhängiges und vertrauenswürdiges Informationsmedium an die Hand geben.



Ich bin froh, dass wir auf ein Netzwerk aus erfahrenen Medizinern zurückgreifen dürfen, die uns aus fachkundiger Sicht die biopositiven Eigenschaften des Sonnenlichts erläutern und Stellung zu gesundheitsrelevanten Themen beziehen. Es ist allgemein bekannt, dass ein gesunder Vitamin D-Haushalt lebenswichtig für den Organismus ist. Es ist keine Lösung, sich vor der Sonne zu verstecken. Vielmehr trägt eine Besonnung im Solarium oder im Freien zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit bei. Auf den Seiten 6 und 7 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Vitamin D-Haushalt wieder ins Lot bringen.

Mit dem steigenden Verlangen der Menschen nach einem gesunden und gepflegten Aussehen steigt auch der Anspruch an das Geräte-Angebot. Diesem Anspruch werden die Hersteller und Solarienbetreiber mit immer neuen Angeboten gerecht. So hat das neue BeautyLight zur Verbesserung des Hautbildes und der Faltenreduzierung bereits in vielen Studios Einzug gehalten. Brandneu ist auch das innovative Rainbowlight, das mit unterschiedlichen Lichtfarben die Psyche stimuliert. Mehr zu den Neuerungen in der Solarienlandschaft lesen Sie ab Seite 8.

Sonne fördert also nicht nur die Gesundheit, sondern macht vor allem schön, stylisch und selbstbewusst. Sie schenkt Ihnen Selbstvertrauen und eine sichere Ausstrahlung. Gönnen Sie sich in Zeiten des Leistungsdrucks mal wieder eine Pause in Ihrem nächstgelegenen Studio. Sie werden sehen – es lohnt sich!

Herzlichst

Ihr Robert Thum

Branchensprecher des Fachverbands Sport- und Freizeitbetriebe



STUDIEN UNTER DER LUPE:

Falls Sie noch letzte Bedenken hatten, dass ein Solariumbesuch nicht gut für Ihre Haut oder gar Ihre Gesundheit sein könnte, dann haben wir gute Neuigkeiten für Sie! Einige namhafte Magazine und Zeitungen, darunter auch die deutsche Ärztezeitung, berichteten heuer über neue Erkenntnisse aus der Forschung.

Ein internationales Forschungsteam fand heraus, dass kein kausaler Zusammenhang zwischen künstlicher Besonnung und einem erhöhten Hautkrebsrisiko besteht. Die Forscher unter der Leitung von Professor Jörg Reichrath (Uniklinikum des Saarlandes) widerlegen damit zahllose Berichte, die seit jeher in den Medien kursieren und - wie jetzt bekannt wurde - auf einer unvollständigen Literaturliteraturauswertung basieren.

Kein Zusammenhang zwischen Solariumnutzung & Hautkrankheiten

Lange Jahre hielt sich das Gerücht hartnäckig, dass Solarium-Nutzer ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben. Dabei sei die Solariumnutzung als solche vielmehr ein Kennzeichen für Personen, die ihren Körper auch außerhalb des Solariums einer starken Sonnenstrahlung aussetzen und dadurch öfter Sonnenbrände erleiden, die wiederum das Risiko erhöhen, an Hautkrankheiten zu erkranken. Endlich hat sich ein anerkanntes Forscherteam diesen Studien angenommen und den gravierenden Trugschluss aufgedeckt.

Auch Robert Thum, Bundessprecher der WKO für den Bereich Solarien, ist dankbar, dass sich endlich ein renommiertes Forscherteam dem Thema angenommen und mit den Vorurteilen rundum den vermeintlichen Hautkrebserreger aufgeräumt hat:

Wir als Betreiber moderner Sun & Beautystudios legen höchsten Wert auf die Qualität unserer Geräte und stellen die Gesundheit und die Zufriedenheit der Kunden in den Mittelpunkt unseres Handelns. Dank innovativer Geräte erzielen unsere Kunden tolle Ergebnisse und ein wunderbares Hautgefühl – ohne jedes Gesundheitsrisiko!

In Ihrem modernen Sonnenstudio sonnen Sie ohne Reue - dank modernster Technik und professioneller

Beratung. Gönnen Sie sich im rastlosen Alltag eine kurze Verschnaufpause im Wohlfühlambiente Ihres

Sonnenstudios und tun Sie gleichzeitig noch etwas Gutes für Ihr Aussehen, Ihre Gesundheit und steigern Sie Ihr persönliches Wohlbefinden. Die Studiomitglieder erstellen mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Besonnungsplan für Ihren Hauttyp. Sie achten darauf, dass Sie kein gesundheitliches Risiko eingehen und Sie die gewünschten Ziele für Ihr Hautbild erreichen. Die richtige Dosis Sonne macht schön, hält fit und sorgt für gute Stimmung – überzeugen Sie sich selbst!

**em. o. Univ.-Prof. Dr. med.
HARTMUT GLOSSMANN**

Die Strahlung der Sonne oder auch von Solarien wird immer wieder als gefährlich eingestuft. Welchen Nutzen und welches Risiko eine ausreichende oder mangelhafte UV-Strahlung hat, wurde unter anderem mit Unterstützung der WHO untersucht: Das Verhältnis von Nutzen zu Risiko liegt in der Größenordnung von etwa 2000:1, gemessen in DALY (disability-adjusted life years).



SONNIGE

Aussichten



©egorr, istockphoto.com

VITAMIN D

für Ihre Gesundheit

Vitamine sind wichtig für den Körper und die Psyche.

Vitamin D nimmt dabei eine besonders zentrale Rolle ein. Wir stellen die vielen Vorteile des Allrounders unter den Vitaminen vor und erklären Ihnen, wie Sie Ihre tägliche Ration des Sonnenvitamins aufnehmen können.

Die besondere WIRKUNG von Sonnenlicht

Man bezeichnet Vitamin D auch als das Sonnenvitamin. Warum? Ganz einfach: Es kommt nicht nur in zahlreichen Nahrungsmitteln vor, es kann auch vom Körper selbst gebildet werden. Tatsächlich stammen etwa 80 bis 90 Prozent des Vitamins im Menschen aus der eigenen Herstellung. Allerdings funktioniert dieser Prozess nur, wenn genug Sonnenlicht im Spiel ist.

In der kalten Jahreszeit sieht das leider ganz anders aus. Da die Sonne im Winter weniger intensiv scheint und es allgemein häufiger und länger dunkel ist, kann der Körper auch viel weniger Vitamin D produzieren.



Die Folge ist die klassische Winterdepression und auch zahlreiche Fälle von Frühjahrsmüdigkeit lassen sich auf den Sonnenmangel zurückführen. Daher sind vor allem im Winter und im Frühling regelmäßige Solarienbesuche und eine vitaminreiche Ernährung unverzichtbar.



Sicher Sonnenbaden und VITAMIN D tanken

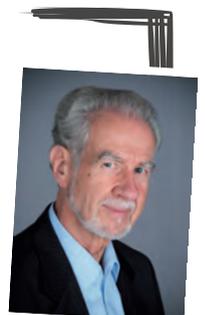
Dank des UV-B-Anteils, der sowohl in den Sonnenstrahlen, als auch im Licht des Solariums vorkommt, wird der Körper angeregt, ausreichend Vitamin D zu produzieren. Durch die sanfte Strahlung wird das Immunsystem stimuliert, das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und die Leistungsfähigkeit gestärkt. Die Besonnung kann bei Hauterkrankungen helfen und setzt Glückshormone frei. Dank der sanften Dosierung besteht auch keine Gefahr eines versehentlichen Sonnenbrandes. Schonendes und hautfreundliches Bräunen macht Ihnen das moderne Sonnenstudio ganz einfach. Die Studio-mitarbeiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und erstellen Ihnen Ihren individuellen Besonnungsplan.

Tipps gegen VITAMIN D-MANGEL

- Im Winter bieten **Solarienbesuche** den idealen Ausgleich für fehlendes Sonnenlicht: Sie stimulieren ganzheitlich und regen die körpereigene Vitamin D-Bildung auf gesunde und natürliche Weise an, ohne der Haut zu schaden.
- Auch wenn Sie kein **frisches Obst und Gemüse** aus der Region kaufen können – in den Supermarktregalen gibt es immer eine große Auswahl an Vitaminbomben in Form von Nüssen oder Milchprodukten.
- Ein **knackiger Salat mit Fisch** oder Hähnchen ist ein leichtes, vitaminreiches Mittagessen und lässt sich zuhause einfach vorbereiten und ins Büro mitnehmen.
- **Smoothies** sind nicht nur lecker und voll im Trend, sie sind auch ein effektiver Weg, gesunde Nährstoffe aufzunehmen.

em. Univ.-Prof. Dr. med.
JÖRG SPITZ

Die Haut wird oft als schutzbedürftiges Organ gesehen, doch wir brauchen ein anderes Grundverständnis für die Haut. Sie ist nämlich das Gegenteil einer schutzbedürftigen Hülle. Unsere Haut ist außerordentlich regenerationsfähig und produziert als endokrines Organ die Vorstufe des wichtigen Hormons Vitamin D. Diese Fähigkeit muss genutzt werden, ansonsten wird der Mensch krank. Die Haut bildet da keine Ausnahme, sondern befindet sich in guter Gesellschaft mit anderen Organen, die ebenfalls Botenstoffe und Hormone produzieren, wie die Muskulatur und das Gehirn.



Beauty Light

Die Geheimwaffe für
strahlend schöne *Haut*





Schon fast jedes neue Gerät in einem modernen Sonnenstudio integriert BeautyLight in die Besonnung. Doch was ist dieses BeautyLight eigentlich und was macht es so besonders?

In einem herkömmlichen Solarium wird mit UVA und UVB Strahlung gearbeitet. UVA ist für die Pigmentbildung in der Haut verantwortlich und somit dafür, dass wir im Solarium eine schöne, gesunde Bräune erhalten. UVB ist gerade in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, weil es unter anderem in der Haut das lebenswichtige Vitamin D produziert, das für eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Effekten verantwortlich ist.

Doch in letzter Zeit hört man immer mehr von einer neuen Entwicklung in der Solarienbranche: »BeautyLight«.

Das Lichtspektrum der speziell entwickelten BeautyLight-Röhren hat eine große Tiefenwirkung, wodurch es in der Haut genau dorthin gelangt, wo sich die Collagen- und Elastin-Depots befinden. Hier regt ein breites Lichtspektrum (570 - 850nm) in der Tiefe die Durchblutung an und stimuliert die Hautzellen im Bindegewebe. Das hat die Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluronsäure in der Haut zur Folge.

Das Besondere an der BeautyLight-Anwendung ist, dass die Haut sich von innen heraus regeneriert und die Falten dadurch aktiv bekämpft werden.

Das Ergebnis: Die Haut wirkt schon nach der ersten Anwendung frischer und glatter.

Hautverjüngung, Collagenproduktion steigern, ein verbessertes Hautbild und Minderung von Falten – das alles kann man mit BeautyLight erreichen. Die Effekte wurden durch Ultraschallmessungen der Collagenintensität, computergestützte Profilometrie und durch die Befragung zahlreicher Testpersonen bestätigt.

Gut aussehen muss nicht schmerzhaft sein!

Keine Spritzen oder stundenlange, chemische Behandlungen sind mehr notwendig, um gut auszusehen. Mit BeautyLight kann man in kürzester Zeit sein Hautbild verbessern. Egal ob vor der Hochzeit, einem wichtigen Geschäftstermin oder ob man einfach im Alltag besonders gut aussehen möchte – BeautyLight macht's möglich! Es gibt neben sogenannten Hybrid-Solarien, die UVA- und UVB-Röhren mit BeautyLight kombinieren, auch solche Geräte, die ausschließlich mit Beauty-Light-Röhren ausgestattet sind. Diese Art von BeautyLight-Geräten ist speziell für Menschen empfehlenswert, die eine besonders empfindliche Haut haben und trotzdem die Vorteile des BeautyLights genießen möchten.

Wenn Sie das nächste Mal in Ihr Sonnenstudio gehen, dann fragen Sie einmal nach den BeautyLight-Geräten und lassen Sie sich beraten. Probieren Sie es aus und fühlen Sie selbst, wie zart sich Ihre Haut nach der Besonnung anfühlt. BeautyLight sorgt dafür, dass Ihre Haut sich wieder schön, gesund und straff anfühlt.



Rainbowlight

macht
rundum
glücklich

Was bringt die Zukunft?

Redewendungen wie
„das Leben durch eine
rosarote Brille sehen“ oder
„sich schwarz ärgern“
belegen es eindeutig:

Farben spielen in unserem
Leben eine bedeutende Rolle!

Sie fungieren als
Spiegel unserer Seele.
Gleichzeitig können wir
Farben zur Steigerung
unseres Wohlbefindens
nutzen – und genau das macht
das neue Rainbowlight!

Wie ein Regenbogen erstrecken
sich die unterschiedlichen
Farbröhren in den neuen Rain-
bowlight-Solarien. Es kommen
die Farben Gelb, Grün, Blau und
Rot zum Einsatz – sie alle rufen
unterschiedliche Wirkungen im
Körper hervor.

GELB

Freude & Glücksgefühl

Die Farbe Gelb assoziieren wir unweigerlich mit der Sonne. Sie spricht das limbische System in unserem Gehirn an und sorgt für gute Laune. Die Farbe spendet Kraft, wenn negative Gedanken und Melancholie das Leben schwerer machen. Gelb soll zudem das Denken erleichtern und die Lösungsfindung vereinfachen.

GRÜN

Entspannung &
Regeneration

Als Farbe des Lebens und Wachstums wirkt Grün regenerierend auf unseren Organismus. Patienten im Krankenhaus profitieren deshalb von einem Blick ins Grüne aus dem Krankenzimmer und erholen sich meist schneller von Operationen und benötigen geringere Schmerzmitteldosen als Patienten, die einen Ausblick auf Mauern o. ä. haben. Schon der Einsatz einzelner Zimmerpflanzen als grüne Farbtupfer macht uns glücklicher und konzentrierter.

BLAU

Makelloses & reines
Hautbild

Blau wird in Deutschland mehrheitlich als Lieblingsfarbe genannt, was laut Psychologenmeinung damit zusammenhängt, dass diese Farbe die beruhigendste Wirkung auf unser Auge hat. Durch blaue Wände oder die Verwendung blauer Bettwäsche im Schlafzimmer sollen Erregungszustände gedämpft und das Einschlafen gefördert werden. Beim Rainbowlight sorgen die blauen Röhren vor allem für verfeinerte Poren und einen schönen Teint.

ROT

Glatte & straffe Haut

Um die Wirkung von rotem Licht - in der Solarienbranche besser bekannt als BeautyLight - zu verdeutlichen, stellen wir uns die menschliche Haut als Baum vor. Während das UV-Licht nicht so tief in die Haut eindringt, es bleibt gewissermaßen in den Blättern hängen, dringt rotes BeautyLight hingegen mit seinem Spektralanteil bis tief in die Wurzeln vor und sorgt dort für eine verbesserte Nährstoff- und Wasserversorgung. So werden die Collagendepots wieder aufgefüllt und die Haut erscheint wesentlich gesünder, frischer und straffer.

©tittoOnz, istockphoto.com

IHRE UNABHÄNGIGE INFORMATIONSPLATTFORM

SONNE & Leben

GUTE NACHRICHTEN FÜR IHRE HAUT

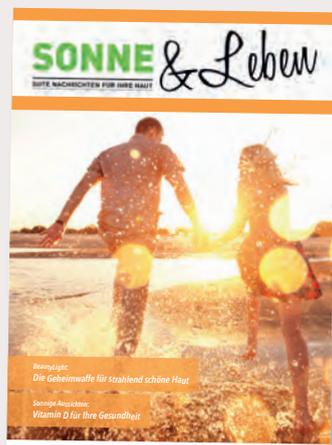
Auf Sonne & Leben erfahren Sie alles zum Thema Solarium und Sonne. Wie wichtig ist Vitamin D für die Gesundheit, welche Vorteile bringt BeautyLight mit sich und was muss ich beim Solariumbesuch beachten? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir Ihnen in anschaulichen Erklärvideos.

Wo finde ich Sonne und Leben?

 sonneundleben.club

 facebook.com/SonneundLeben

 als kostenloses Magazin im Studio



Frag Elke!

In unserer Rubrik »Frag Elke« beantworten wir häufig gestellte Fragen rund um den Solariumbesuch:

www.sonneundleben.club/

frag-elke-haufige-fragen-zum-solarium



Hintergrundinformationen

Sie möchten mehr über die Sonne und ihre Wirkung erfahren? Unsere Experten verraten Ihnen alles, was Sie wissen müssen!

www.sonneundleben.club/die-sonne



Neuheiten

Was gibt es Neues in der Welt der Solarien? Ob neue Angebote wie BeautyLight oder neueste Erkenntnisse aus der Forschung: Erfahren Sie es als Erster!

www.sonneundleben.club/news



 www.sonneundleben.club



Noch mehr Informationen zum Thema finden Sie auf der Homepage www.sonneundleben.club
Eine Initiative des Fachverbandes der Freizeit- und Sportbetriebe in der Wirtschaftskammer Österreich.
Weiterführende Fragen richten Sie bitte an: Mag. Matthias Koch, Geschäftsführer Fachverband Freizeit- und Sportbetriebe, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 63, freizeitbetriebe@wko.at