



WICHTIGER HINWEIS

Solarien dürfen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr genutzt werden. Personen mit dem Hauttyp 1 sollten generell kein Solarium nutzen. Tragen Sie immer eine UV-Schutzbrille.

Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise auf den Bedienpostern in den Bräunungskabinen und wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Studiomitarbeiter.

Interessante Informationen zum Thema »Sonne & Solarium« finden Sie auch im Internet unter www.ergoline.de



Ihr Studioteam:

Ergoline

JK-SALES GMBH · Köhlershohner Straße · 53578 Windhagen · Telefon: 02224/818-0
Telefax: 02224/818-500 · Internet: www.ergoline.de · E-Mail: info@ergoline.de



MEHR ALS
**SCHÖNE
BRÄUNE!**





WICHTIGER HINWEIS

Solarien dürfen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr genutzt werden. Personen mit dem Hauttyp 1 sollten generell kein Solarium nutzen. Tragen Sie immer eine UV-Schutzbrille.

Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise auf den Bedienpostern in den Bräunungskabinen und wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Studiomitarbeiter.

Interessante Informationen zum Thema »Sonne & Solarium« finden Sie auch im Internet unter www.ergoline.de



Ihr Studioteam:

Ergoline

JK-SALES GMBH · Köhlershohner Straße · 53578 Windhagen · Telefon: 02224/818-0
Telefax: 02224/818-500 · Internet: www.ergoline.de · E-Mail: info@ergoline.de



MEHR ALS
SCHÖNE
BRÄUNE!

Ergoline



WICHTIGER HINWEIS

Solarien dürfen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr genutzt werden. Personen mit dem Hauttyp 1 sollten generell kein Solarium nutzen. Tragen Sie immer eine UV-Schutzbrille.

Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise auf den Bedienpostern in den Bräunungskabinen und wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Studiomitarbeiter.

Interessante Informationen zum Thema »Sonne & Solarium« finden Sie auch im Internet unter www.ergoline.de



Ihr Studioteam:

Ergoline

JK-SALES GMBH · Köhlershohner Straße · 53578 Windhagen · Telefon: 02224/818-0
Telefax: 02224/818-500 · Internet: www.ergoline.de · E-Mail: info@ergoline.de



WISSENSCHAFTLICHE FAKTEN
UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR
GESUNDES SONNEN

MEHR ALS
SCHÖNE
BRÄUNE!



Ergoline



WICHTIGER HINWEIS

Solarien dürfen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr genutzt werden. Personen mit dem Hauttyp 1 sollten generell kein Solarium nutzen. Tragen Sie immer eine UV-Schutzbrille.

Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise auf den Bedienpostern in den Bräunungskabinen und wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Studiomitarbeiter.

Interessante Informationen zum Thema »Sonne & Solarium« finden Sie auch im Internet unter www.ergoline.de



Ihr Studioteam:

Ergoline

JK-SALES GMBH · Köhlershohner Straße · 53578 Windhagen · Telefon: 02224/818-0
Telefax: 02224/818-500 · Internet: www.ergoline.de · E-Mail: info@ergoline.de



WISSENSCHAFTLICHE FAKTEN
UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR
GESUNDES SONNEN

MEHR ALS
**SCHÖNE
BRÄUNE!**



Ergoline



INHALT



IMMER AUF DER SONNENSEITE

Durch ihr Licht, ihre Wärme und Energie ist die Sonne Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen. Die Sonne stimuliert Geist und Seele. Sie schenkt uns Kraft, Lebensfreude, Wohlbefinden, Bräune und Gesundheit. Scheint die Sonne, kann uns so schnell nichts unterkriegen.

- S. 4** SO WIRD DIE HAUT BRAUN
- S. 6** SICHERER SONNEN, SCHÖNER BRÄUNEN!
- S. 7** DAS BESONDERE BRÄUNUNGSERLEBNIS
- S. 8** DIE GUTEN SEITEN DER SONNE
- S. 10** DAS SAGT DIE PRESSE
- S. 12** SONNE FÜR JEDEN TYP
- S. 14** EXPERTEN ZUM THEMA SONNE

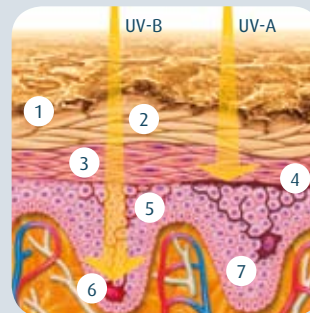


WISSENSCHAFT

➤ SO WIRD DIE HAUT BRAUN

Bräunung ist nichts anderes als der körpereigene Sonnenschirm in der Haut. Ein Teil des nicht sichtbaren Sonnenlichts, die UV-Strahlung, ist dafür verantwortlich. Trifft das UV auf die Haut, reagiert zuerst die Oberhaut mit einer schützenden Verdickung (Lichtschwiele). Der UV-B-Anteil ist für die indirekte Tiefen-Bräune zuständig. Dabei werden die Pigmentzellen unserer Haut angeregt, den braunen Farbstoff Melanin herzustellen. Bis die »Produktion« anläuft, vergehen mehrere Tage. Aber dafür bietet die dunkle Farbe der Haut einen guten Sonnenschutz. Deshalb ist bei der Urlaubs-Vorbräunung im Solarium auch der UV-B-Anteil so wichtig. Das UV-A bewirkt ein Nachdunkeln von bereits vorhandenem Melanin in der Haut. Diese direkte, oberflächliche Bräunung tritt sofort auf, hält aber nur für kurze Zeit an. Durch gezieltes Vorbräunen im Solarium kann ein Hautschutz erreicht werden. Das heißt, Sie können dann 3–5 mal so lange die natürliche Sonne genießen!

- **Durch Solarien kann ein Lichtschutzfaktor von 3–5 erreicht werden.**
- **Vorbräunen auf dem Solarium schützt vor Sonnenbrand.**



- 1 Hornschicht
- 2 Oberhaut
- 3 Keimschicht
- 4 Melanin
- 5 Blutgefäße
- 6 Pigmentbildende Zellen
- 7 Lederhaut

OPTIMIZED PERFORMANCE

> SICHERER SONNEN, SCHÖNER BRÄUNEN!

Seit In-Kraft-Treten der EU-Norm ist die Bestrahlungsstärke von Solarien auf $0,3 \text{ Watt/m}^2$ beschränkt. Dies entspricht ungefähr der Sonneneinstrahlung um 12:00 Uhr mittags am Äquator. Aber im Vergleich zu älteren Solarien ist die Bräunungsleistung dieser normkonformen Solarien schwächer.

Durch das innovative Optimized Performance-Konzept von Ergoline können jetzt auch unter Einhaltung der EU-Norm deutlich bessere Bräunungsergebnisse erreicht werden. Denn entscheidend für das Bräunungsergebnis ist die effektive Zeit, die für die Pigmentdunklung und Pigmentneubildung zur Verfügung steht. Und dieser Zeitraum wird durch die intelligente UV-Technologie von Ergoline größer.

Das Ergebnis ist ein sichtbar besserer Bräunungseffekt als bei einem herkömmlichen 0,3-Solarium und das ohne höheres Sonnenbrandrisiko. Überzeugen Sie sich selbst in Ihrem Sonnenstudio!



ERGOLINE SOLARIEN

> DAS BESONDERE BRÄUNUNGSERLEBNIS

Mit einem Ergoline Solarium vertrauen Sie dem weltweit führenden Hersteller für professionelle Bräunungsgeräte. Der Name Ergoline entstand aus der 1987 eingeführten ergonomischen Liegefläche, die bereits damals neue Komfortstandards setzte. Und auch heute unterscheidet sich der Besonnungskomfort auf einem Ergoline Solarium deutlich von anderen Solarien. So lassen innovative Komfortmerkmale wie z.B. 3D-Sound, iPod-Anschluss, Aqua Fresh & Aroma und Climatronic die Besonnung zu einem besonderen Erlebnis werden.

Aber ganz oben steht natürlich der Wunsch nach attraktiver Bräune. In der eigenen Entwicklungsabteilung wird regelmäßig an den neuesten UV-Innovationen geforscht, um Ihnen herausragende Bräunungsergebnisse zu bieten. Höchste Priorität hat auch die Sicherheit der Kunden. Darum ist Ergoline als erster Solarienhersteller seit 1996 nach der DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Auch das TÜV-GS-Siegel für geprüfte Sicherheit und der kürzlich verliehene IEC-Award dokumentieren den hohen Stellenwert, den die Sicherheit unserer Kunden für uns hat. Achten Sie daher bei der Wahl Ihres Sonnenstudios darauf, dass Ihnen dort die neuesten Ergoline Solarien angeboten werden. Das sollten Sie sich wert sein!





ERGOLINE SOLARIEN

> DAS BESONDERE BRÄUNUNGSERLEBNIS

Mit einem Ergoline Solarium vertrauen Sie dem weltweit führenden Hersteller für professionelle Bräunungsgeräte. Der Name Ergoline entstand aus der 1987 eingeführten ergonomischen Liegefläche, die bereits damals neue Komfortstandards gesetzt hat. Und auch heute unterscheidet sich der Besonnungskomfort auf einem Ergoline Solarium deutlich von anderen Solarien. So lassen innovative Komfortmerkmale wie z.B. 3D Sound, iPod-Anschluss, Aqua Fresh & Aroma und Climatronic die Besonnung zu einem besonderen Erlebnis werden.

Neben dem Komfortanspruch stehen Ergoline Solarien aber natürlich auch für attraktive Bräune. In der eigenen Entwicklungsabteilung wird regelmäßig an den neuesten UV-Innovationen geforscht, um den Kunden herausragende Bräunungsergebnisse zu bieten. Ganz oben steht aber natürlich die Sicherheit der Kunden. Darum ist Ergoline als erster Solarienhersteller seit 1996 nach der DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Auch das TÜV-GS-Siegel für geprüfte Sicherheit und der kürzlich verliehene IEC-Award dokumentieren den hohen Stellenwert, den die Sicherheit unserer Kunden für uns hat. Achten Sie daher bei der Wahl Ihres Sonnenstudios darauf, dass Ihnen dort die neuesten Ergoline Solarien angeboten werden. Das sollten Sie sich wert sein!





GESUNDHEIT

> DIE GUTEN SEITEN DER SONNE

Neben schöner Bräune hat das Sonnenlicht oder der Besuch eines Solariums positive gesundheitliche Effekte. Denn der UV-B-Anteil des natürlichen wie auch des künstlichen Sonnenlichts ist unbedingt notwendig, um ausreichend Vitamin D für viele Stoffwechselforgänge zu produzieren. Eine besondere Stellung nimmt dabei das Vitamin D₃ ein, dem mehrere positive gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben werden:

- Positive Wirkung auf den Knochenaufbau
- Verbesserung der Kalziumversorgung
- Vorbeugend gegen Osteoporose
- Stimulierung des Immunsystems
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Linderung von Depressionen
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Hoher Therapieerfolg bei Hautkrankheiten, z.B. Akne
- Verhinderung von ungewöhnlichem Zellwachstum
- Senkende Wirkung auf den Blutdruck
- Aktivierung von Glückshormonen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vorbräunen auf dem Solarium mindert das Sonnenbrand-Risiko

> DAS SAGT DIE PRESSE

Neue Ergebnisse wissenschaftlicher Langzeitstudien

SONNE IST GESUND!

Sonnenbankgegner werden wohl umdenken müssen: Moderne Sonnenbänke erhöhen nicht das Risiko, an einem Melanom zu erkranken. So das Ergebnis der aktuellen Studie »Exposure to sunlamps, tanning beds and melanoma risk« des renommierten Boston University Medical Centers vom April 2008. Bei der aktuellen Studie mit über 1.000 Probanden konnte keinerlei Zusammenhang zwischen dem verstärkten Auftreten des Schwarzen Hautkrebses und der Nutzung von Sonnenbänken festgestellt werden. (...) Selbst bei häufiger Nutzung, so heißt es weiter in der neuen US-Studie, werde das Hautkrebsrisiko nicht gesteigert. (...) Richtig eingesetzt und wohl dosiert ist das Sonnenlicht nicht nur gesundheitlich unbedenklich, sondern man kann darüber hinaus auch die gesamte Bandbreite an biopositiven Wirkungen des Sonnenlichts genießen. Denn die UV-B-Strahlen des Sonnenlichts sind verantwortlich für die Vitamin D-Produktion im Körper und können so nachweislich das Risiko für verschiedenste Krebserkrankungen wie Brust-, Prostata-, Dickdarm- und Lymphknotenkrebs erheblich senken.

Fitness Management International 06/08

Gefahrlos braun werden

DER SCHEIN TRÜGT

(...) Wenn Sie die Sonne allzu gewissenhaft meiden, setzen Sie sich wohlmöglich deutlich größeren Gefahren aus. Ihre ultravioletten Starstrahlen werden gebraucht, um Vitamin-D zu bilden. Ein Mangel daran schwächt nicht nur die Knochen, sondern auch das Immunsystem. Das kann gefährliche Folgen haben. So gilt es als sicher, dass mindestens 12 Krebserkrankungen – darunter Darm-, Prostata- und Brustkrebs – eng mit dem Mangel an Sonnenlicht zusammenhängen: Je weniger man abbekommt, desto größer ist das Risiko. Dasselbe gilt für Multiple

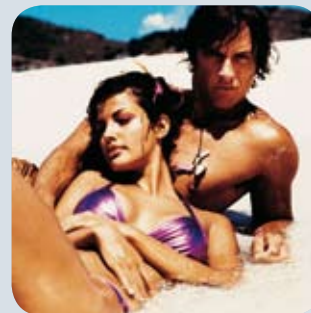
Sklerose. In allen Fällen betrachten Experten Vitamin-D-Mangel als Krankheitsursache. Der wurde lange für ein Problem gebrechlicher Menschen und verschleierter Frauen gehalten, doch Untersuchungen zeigten, dass er auch unter jungen, mobilen Menschen verbreitet ist. „Die Empfehlungen zu Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge müssten überarbeitet werden, um eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu garantieren“, schreibt Professor Jörg Reichrath, leitender Oberarzt der Dermatologie im Uniklinikum des Saarlandes in Homburg, in einem übersichtsartige des Fachblatts »Experimental Dermatology«. Getan hat das bislang niemand. (...)

MEN'S HEALTH 06/2008

DAS UNTERSCHÄTZTE SONNENVITAMIN

(...) In diesem Zusammenhang ist auch das gestiegen öffentliche Bewusstsein um die Risiken des Sonnenbadens problematisch. Moderne Sonnenschutzmittel verringern das in der Haut produzierte Vitamin D um mehr als 98 Prozent. Um den normalen Bedarf an dem Mikronährstoff zu decken, sollten Menschen mit heller oder bronzener Hautfarbe in Nordamerika oder Europa im Sommer täglich ein ungeschütztes Sonnenbad von 5 bis 15 Minuten zwischen 10:00 und 15:00 Uhr nehmen. (...) Nach den bisherigen Forschungsergebnissen scheint eine Kampagne zur Aufklärung der Öffentlichkeit über den umfassenden physiologischen Nutzen von Vitamin D dringend geboten. Eine einmütige Empfehlung über eine sinnvolle Sonnenexposition seitens der Ärzteschaft sowie ein klare Aussage über die optimale Tagesdosis und darüber, wie sie erreichbar ist, könnte dazu beitragen, den Gesundheitszustand weiter Teile der Weltbevölkerung wesentlich zu verbessern.

Spektrum der Wissenschaft, Juli 2008





HAUTYPEN

➤ SONNE FÜR JEDEN TYP

Die Menschen reagieren – je nach Hauttyp – unterschiedlich auf Sonneneinstrahlung. Für den richtigen Umgang mit der Sonne und dem Solarium sollte man seinen Hauttyp kennen. Weltweit werden sechs Hauttypen unterschieden, wobei in Europa vorrangig die ersten vier Hauttypen auftreten.

**HAUTTYP 1**

(ca. 2 % aller Mitteleuropäer):

auffallend helle Haut, rötliches Haar, blaue Augenfarbe, sehr starke Sonnenbrandneigung

**HAUTTYP 2**

(ca. 12 % aller Mitteleuropäer):

helle Haut, blonde bis hellbraune Haare, blaue bis graue oder grüne Augenfarbe, starke Sonnenbrandneigung

**HAUTTYP 3**

(ca. 78 % aller Mitteleuropäer):

normale Haut, dunkelblonde bis braune Haare, graue bis braune Augenfarbe, mäßige Sonnenbrandneigung

**HAUTTYP 4**

(ca. 8 % aller Mitteleuropäer):

hellbraune bis olivfarbene Haut, dunkle Haare und Augenfarbe, kaum Sonnenbrandneigung

> EXPERTEN ZUM THEMA SONNE

Kann ich am selben Tag ins Solarium und in die Sonne gehen?

Dies sollte man möglichst vermeiden, um nicht die Tagesdosis an UV-Strahlen zu überschreiten und dadurch einen Sonnenbrand zu bekommen.

Kann ich auch bei einer Schwangerschaft ins Solarium gehen?

Wenn Sie natürliche Sonne nicht meiden müssen, dürfen Sie auch ins Solarium gehen. Von zu langen Besonnungszeiten ist jedoch abzuraten, um eine allgemeine Belastung des Körpers zu vermeiden. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt befragen.

Dürfen Kinder und Personen mit Hauttyp I auf die Sonnenbank?

Kinder und Personen mit Hauttyp I reagieren sehr empfindlich auf die Sonne und sollten nach Meinung von Dermatologen gänzlich auf die Nutzung eines Solariums verzichten. Das Sonnenlicht ganz zu meiden, hieße jedoch, auf wichtige positive Effekte (z.B. Unterstützung der Vitamin-D3-Synthese) zu verzichten.

Was muss bei Bräunungsmitteln beachtet werden?

Wenn diese medizinisch bzw. dermatologisch getestet sind, ist dagegen nichts einzuwenden. Von nicht geprüften Bräunungspillen oder Bräunungscremes ist jedoch abzuraten. Auch hier sollten Sie im Zweifelsfall den Rat des Arztes oder Apothekers einholen.

Wie lange hält die Bräune an?

Bis etwa zwei bis vier Wochen nach dem letzten Sonnenbad. Infolge der natürlichen Erneuerung der Haut werden die obersten Hautzellen nach und nach abgestoßen. Nach ca. 28 Tagen hat sich die Haut erneuert. Durch entsprechende Pflege – etwa mit spezieller Solarkosmetik – kann die Bräune der Haut länger erhalten werden.

Warum bräunt die Haut nicht an allen Stellen gleich?

Die Innenflächen der Arme und Beine bräunen schlechter, weil sie weniger pigmentbildende Zellen als die übrige Haut enthalten. Auch das Gesicht bräunt nicht so gut, weil es naturbedingt eine dickere Hornschicht – speziell zum Schutz vor UV-B – besitzt. Sommersprossen und Pigmentflecken enthalten besonders viele Bräunungspigmente und werden daher viel schneller dunkel als andere Hautpartien. Aufliegende Hautpartien sind schlechter durchblutet. Fehlender Sauerstoff kann zu einer verringerten Einfärbung der Melaninpigmente führen. Für eine Bräune »ohne Druckstellen« eignen sich daher besonders Sonnenbänke mit ergonomisch geformten Liegeflächen.

Was tun, wenn doch ein Sonnenbrand entstanden ist?

Einen leichten Sonnenbrand am besten abklingen lassen. Das bedeutet: einige Tage Sonnenpause, die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Hautpflegemitteln versorgen und viel trinken. Bei einem schweren Sonnenbrand sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder sich in der Apotheke beraten lassen.

Wie kann Urlaubsbräune verlängert werden?

Sie können ein- bis zweimal pro Woche ein Solarium besuchen. Wenige Minuten Besonnung reichen bereits völlig aus, um Ihre Urlaubsbräune zu erhalten.

