



Vorbräunen macht Sinn **Starten Sie mit dem Richtigen Schutz in den Urlaub...**

Will man einen optimalen Eigenschutz der Haut erreichen, so kann man sich zwei biologische Effekte zu Nutze machen.

- Die Verdickung der Hornhaut, die einen bis zu vierfachen Schutz bietet.
- Die eigentliche Pigmentierung der Haut.

Dazu muss die Haut eine Dosis UV-B-Strahlung erhalten, die den Vorgang der Pigmentbildung in Gang setzt (erythemwirksame Strahlendosis). Dieser Vorgang benötigt eine bestimmte Zeit und muss gezielt vorgenommen werden. Dies ist auf der Sonnenbank wie an der Natursonne möglich.

Sachgerechte Begründungen gegen eine Vorbräunung auf der Sonnenbank gibt es nicht!

Ein Vorbräunen der Haut vor einem Ferientaufenthalt am Strand ist in jedem Fall sinnvoll und verhindert den üblichen Sonnenbrand zu Beginn des Urlaubs.

4 - 5 Besuche auf der Sonnenbank in kurzer Folge (ca. zweimal pro Woche) ermöglichen die Bildung eines Sonnenschutzfaktors 4. Dieser bedeutet, dass man viermal so lange in der Sonne bleiben kann, wie mit unvorbereiteter Haut, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.