



# Sonne ist Leben

## Warum Sonne und Solarium gut tut.

Insbesondere Vitamin D rückte in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Inzwischen wird immer deutlicher, dass vernünftige Besonnung, neben Bräune und Entspannung, auch gesundheitliche Prävention bedeutet.

### Auf die Dosis kommt es an

„Die Dosis macht das Gift“. Das gilt für alles – natürlich auch für das UV-Licht der Sonne. Aber die Wissenschaft hat in den letzten Jahren erkannt, wie wichtig das Sonnenlicht für die Gesundheit ist. Insbesondere Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, und zu über 90% durch das Sonnenlicht gebildet wird, rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Inzwischen wird deutlich, dass vernünftige Besonnung auch gesundheitliche Prävention bedeutet. Aktuelle Studien zeigen, dass viele Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und sogar verschiedene Formen von Krebs, durch einen Sonnen- und Vitamin D-Mangel gefördert werden. Umso erschreckender, dass laut Robert-Koch-Institut 60% der Deutschen unter Vitamin D-Mangel leiden.

### Moderne Solarien – es hat sich einiges getan

Neben den biopositiven Effekten

und dem „Balsam für die Seele“ steht meist der kosmetische Nutzen des Sonnenlichts im Fokus. Mit einem goldenen Teint wirkt das Hautbild ebener, kleine Hautunreinheiten werden verdeckt – und wir sehen einfach gesünder und fitter aus. Was die meisten jedoch nicht wissen: in den letzten Jahren hat sich bei den Solarien einiges getan. Für zusätzliche Sicherheit sorgen bei einigen Solarien Hautsensoren („Sonnenengel“ oder „Beauty Angel“), mit denen Ihre individuelle UV-Empfindlichkeit gemessen wird. Das Solarium errechnet ein individuelles Besonnungsprogramm, das nur soviel UV abgibt, wie Ihre Haut an diesem Tag gut vertragen werden kann. So wird Sonnenbrand sicher vermieden und Sie können die Sonne ganz entspannt genießen.

### So wirkt das Licht

Während früher fast nur UV-A zum Einsatz kam, verfügen moderne Solarien über ein ausgewogenes Lichtspektrum. UV-A sorgt für die direkt sichtbare Bräune und verbessert die Blutfließeigenschaften, was vor allem bei Bluthochdruck wichtig ist. UV-B baut eine lang anhaltende, indirekte Pigmentierung auf, die auch als natürlicher Son-

nenschutz, z.B. vor dem Urlaub im Süden, dient. Außerdem ist UV-B für den Aufbau von Vitamin D verantwortlich. Ganz neu ist die Hybrid Technologie in Solarien: Das Sonnenlicht wird durch rotes „Beauty Light“ ergänzt. Das rote Licht verbessert Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut, was auch bei geringerer UV-Dosis eine schöne Bräune ermöglicht. Außerdem regt das Beauty Light die Hautzellen zur körpereigenen Regeneration an und hält sie so jugendlich frisch. Lassen Sie sich in Ihrem Sonnenstudio zur richtigen Besonnung beraten – und gönnen Sie sich etwas Sonne. Sie haben es sich verdient!

### RUHA-Stelzmüller GmbH&Co.KG

Estermannstraße 8, 4021 Linz

Tel.: 0732/778583

www.ruha.at

### Filiale West

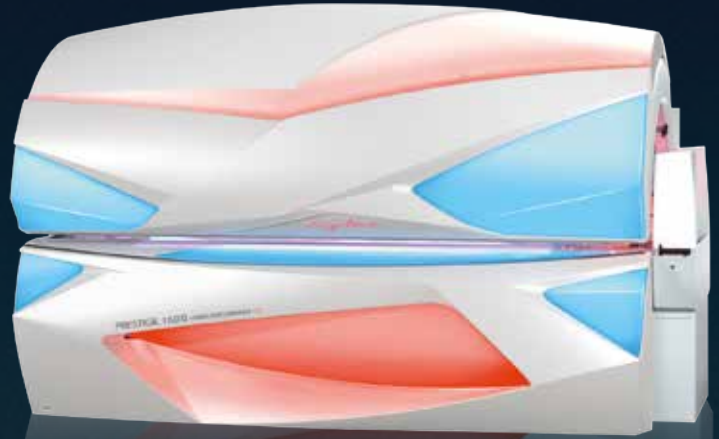
Gewerbestraße West 5, 5722 Niedersill

Tel.: 06548/201920



WELTNEUHEIT

# SONNEN MIT PRESTIGE



## PRESTIGE 1600 ► HYBRID PERFORMANCE LED

Das neue Topmodell von Ergoline setzt mit der weiterentwickelten Hybrid Performance und Beauty Light LED den neuen Maßstab in der Bräunungstechnologie. Die einzigartige Kombination aus UV und Rotlicht ermöglicht eine besonders schöne und intensive Bräune mit gleichzeitiger Hautpflege. Ganz neu ist auch Personal Sunstyle. Per Knopfdruck erhält jeder Kunde seine persönliche Wunschbräune. Die komplette Wohlfühlausstattung, inklusive dem besonders einfach zu bedienendem Bluetooth Connect, bietet Luxus auf höchstem Niveau.

**Wann sind Sie bereit für mehr Prestige in Ihrem Studio?**



*Ergoline*

KRAFT



AUSDAUER



BEWEGLICHKEIT



GESCHWINDIGKEIT



# VON SPORTLERN INSPIRIERT

SKILLMILL™ by Technogym ist das erste Produkt auf dem Markt mit dem Sportler ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern können. Eine einzigartige Lösung für eine Vielzahl von Trainingsprogrammen, mit denen sich alle Muskeln des Körpers trainieren lassen und Sie zu Spitzenleistungen führen werden.

Mehr Informationen auf [technogym.com/skillmill](http://technogym.com/skillmill)



MULTIDRIVE  
(ZUM PATENT ANGEMELDET)



join us on facebook [www.facebook.com/technogym.austria](http://www.facebook.com/technogym.austria)

the fitness company Handels GmbH | A-4060 Leonding, Kornstraße 1

Tel: +43 (0) 732/671000 | Fax: +43 (0) 732/671000-10

E-Mail: [info@fitnesscompany.at](mailto:info@fitnesscompany.at) | [www.technogym.at](http://www.technogym.at)

## SKILLMILL™

ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING

### TECHNOGYM®

The Wellness Company