

ZONNEBANKMYTHES (EN DE WERKELIJKHEID)

Trouwe fans van de zonnebank doen het toch, ondanks alle waarschuwingen. En ze hebben daar vaak een goede reden voor. Tenminste, dat zeggen ze zelf. Dr. Maselis weerlegt vijf gangbare misverstanden over de zonnebank.

1 HET LICHT VAN DE ZONNEBANK GEEFT ME EEN BETER HUMEUR.

Licht kan inderdaad voor een portie vrolijkheid zorgen, maar dan gaat het vooral om zichtbaar licht. Koop dus liever een speciale lamp die dat nabootst. Of beter, loop geregeld in de échte zon.

2 DE WARMTE VERMINDERT GEWRICHTS-PIJNEN.

Om zulke pijnen te voorkomen, kan je beter onder infraroodlampen gaan liggen. Tegenwoordig bestaan er speciale sauna's met zulke lampen.

3 DANKZIJ DE ZONNEBANK KRIJG IK EEN PORTIE VITAMINE D BINNEN.

Vitamine D wordt aangemaakt door contact met uv B-straling en die is onder de zonnebank helemaal niet krachtig. De echte zon is dus veel beter voor je portie vitamine D, maar je kunt die ook halen uit vette vis of vitaminesupplementen.

4 HET HELPT ME OM MIJN ACNE TE OVERWINNEN.

Uv-licht onderdrukt de immuniteit, wat inderdaad acne kan bestrijden. Maar ook ditmaal zijn het vooral de uv B-stralen die daarbij helpen. En let op: de acne verdwijnt maar tijdelijk, omdat de ontsteking vermindert en je huid verdikt. Nadien komt ze dubbel terug, omdat de huidsmee, die het al moeilijk heeft om uit de poriën te raken, nog een langere weg moet afleggen.

5 DANKZIJ MIJN ZONNEBANKKLEURTJE BEN IK BETER BESCHERMD TEGEN DE ECHTE ZON.

Onzin, een zonnebankkuur geeft maximaal de bescherming van een factor 4, wat veel te laag is. Het zijn nu eenmaal vooral de uv B-stralen die je beschermen tegen de zon, omdat ze de huid doen verdikken. En die zijn er onder de zonnebank maar amper.

