

## **Op deze pagina beantwoorden we de meest voorkomende vragen op het gebied van bruining. Als u zich aan onderstaande adviezen houdt, kunt u het meest van de zon en de zonnebank genieten.**

### **Wat moet ik allemaal doen voordat ik op de zonnebank ga?**

- Bekijk op de huidtypen tabel welk huidtype u heeft en bepaal aan de hand daarvan uw bruiningstijd.
  - Verwijderen van sieraden, cosmetica en parfum.
  - In sommige medicijnen en schoonheidsproducten komen stoffen voor die, in combinatie met zonnebaden, ongewenste reacties kunnen oproepen. Ook andere stoffen hebben soms een soortgelijk effect.
- In uw gebruiksaanwijzing treft u een opsomming aan van een aantal stoffen die kunnen reageren met UV-stralen. Raadpleeg eerst deze lijst alvorens u gaat zonnen.

### **Mag ik de eerste bruinings-sessie van de zonnebank met nieuwe lampen gelijk de aangegeven tijd zonnen?**

Nee, verlaag de bruiningstijd met 20% gedurende 50 uur dat deze zonnebank gebruikt wordt. Gedurende de eerst 50 uur gebruiken de lampen niet de normale 100% energie maar 120% energie. Na deze 50 uur nemen de lampen de normale capaciteit van 100% tot 80% aan.

### **Moet ik de bruining-sessie opbouwen?**

Zowel bij het zonnen in de natuurlijke zon, als bij het zonnebaden onder een zonnebank, doet u er goed aan het rustig op te bouwen. Op deze manier kan uw huid zelf bescherming opbouwen en voorkomt u zonnebrand. Houdt u ten alle tijden aan de voor uw huidtype aanbevolen bruiningstijden.

### **Hoe werkt bruinen?**

Tijdens het zonnen worden uw huidcellen aangespoord om pigment te produceren. Dit gebeurt om het weefsel dat direct onder de huid ligt te beschermen tegen de schadelijke effecten van UV-straling. Pigmentcellen maken het kleurende melanine aan: een stof die de huidcellen beschermt tegen verbranding. Het bovenste laagje van de huid wordt dikker en kleurt bruin. Hoe sterker de huid van nature is gepigmenteerd, hoe beter deze bestand is tegen de inwerking van ultraviolet licht. Het huidtype bepaalt dus hoe lang u van de zon kunt genieten zonder te verbranden.

### **Ik heb na het bruinen witte vlekken op mijn stuit en op mijn schouders. Wat kan ik hiertegen doen?**

Dit zal in de regel alleen het geval zijn als u gebruik maakt van een zonnecombinatie (bank en hemel). Het betreft zogenaemde drukvlekken, die ontstaan doordat de huid op bepaalde punten, onder het gewicht van het lichaam, tegen het acryl wordt gedrukt. Het bloed wordt op deze punten weggedrukt en er kan geen zuurstof bij de huid komen. Dit belemmert de bruining. Om dit te vermijden kunt u tijdens het bruinen af en toe van positie veranderen, zodat niet de gehele tijd dezelfde punten worden belast.

### **Hoeveel sessies moet ik nemen om mijn bruine teint te onderhouden?**

Voor het onderhoud van uw bruine teint heeft u 2 à 3 sessies per week nodig.

### **Mag ik lezen onder de zonnebank?**

UV-straling is schadelijk voor het blote oog daarom raden wij het lezen op de zonnebank sterk af. Wij adviseren iedereen een speciaal UV-brilletje op te zetten tijdens een zonnebankkuur en niet met onbeschermden ogen in de lampen te kijken.

### **Is het gevaarlijk om onder de zonnebank in slaap te vallen?**

Nee, de zonnebank is juist bedoeld om naast het bruinen, ook heerlijk te ontspannen. De zonnebank gaat automatisch uit als de ingestelde tijdsduur verstreken is. Hierdoor hoeft u niet bang te zijn voor zonnebrand.

### **Hoeveel dagen moeten ertussen mijn eerste en tweede bruining sessie zitten?**

Ga in het begin geen twee dagen achter elkaar op de zonnebank, maar laat er een dag tussen.

### **Is zonnestraling hetzelfde als zonnebankstraling?**

Het zonlicht dat het aardoppervlak bereikt heeft tijdens de reis door de stratosfeer en atmosfeer enige verandering van samenstelling ondergaan. Zo filtert de ozonlaag een deel van de schadelijkste UV-straling weg. Het UV-C wordt helemaal weg gefilterd en een deel van het UV-B; het UV-A blijft nagenoeg onveranderd. Voor het ontvangen van zonnestraling op aarde is nog een groot aantal andere factoren van invloed: het jaargetijde, de plaats op aarde, de hoogte t.o.v. de zeespiegel, het tijdstip van de dag, plaatselijke weersomstandigheden, de mate van luchtvervuiling en reflectiewerking van bijvoorbeeld strand, water of sneeuw. Door deze factoren bereikt ons elke dag van het jaar een verschillende dosis UV-straling. Zo bezien is de zon een nogal onbetrouwbare bruiningsbron die bovendien niet over een timer beschikt. Op een zonnebank is de blootstelling aan UV-straling nauwkeurig te doseren en bovendien spelen vertekende factoren hier geen rol. De lampen van de zonnebank zenden UV-straling uit die niet onderdoet voor de straling van de natuurlijke zon, met dien verstande dat het percentage UV-B en UV-A bij bruiningsapparatuur van tevoren is vastgesteld. Bovendien is de zontijd in te stellen zodat u nooit meer straling krijgt dan gewenst is.

### **Wordt ik op de zonnebank anders bruin dan ik de buitenlucht?**

De lampen van de zonnebank bevatten een gering percentage UV-B en een groter percentage UV-A. Hierdoor reageert de huid op precies dezelfde manier als in de buitenlucht, namelijk door bruin te worden én zich te verdikken. Er is geen verschil tussen het bruin verkregen op de zonnebank of in de buitenlucht: het pigmentatieproces voltrekt zich op exact dezelfde wijze. De kleur "zonnebankbruin" bestaat dus niet! De bruine teint die je hebt opgebouwd op de zonnebank zal ook net zolang meegaan als het bruin verkregen in de buitenlucht.

### **Moet je voor of na het zonnen douchen?**

Wij adviseren niet vlak voor een bruining sessie te douchen of baden met zeep, omdat

zeep de natuurlijke huidvetten aantast. Ga ook niet onafgedroogd op de zonnebank liggen. Douchen na het zonnen is geen enkel probleem. Mensen die denken dat hun bruin eraf spoelt, kunnen wij geruststellen - dat mooie bruin blijft zitten waar het zit

### **Moet ik zonnecosmetica gebruiken voor het zonnen?**

Zonnecosmetica voor het bruinen is niet noodzakelijk. Een goede verzorgende bodylotion na het bruinen is sterk aan te bevelen tegen het uitdrogen van de huid.

### **Heeft mijn huid extra verzorging nodig, als ik ga zonnen?**

Voor en na het zonnen heeft uw huid behoefte aan extra verzorging. Een goede voorbereiding is het halve werk. Met een scrub beurt verwijdert u de dode huidcellen en wordt uw huid weer mooi egaal. Na het zonnen brengt u een bodycrème of milk aan, die de huid soepel en zacht houdt.

### **Waarom mag ik geen cosmetische producten, zoals parfums en make-up gebruiken onder het zonnen?**

De combinatie van ultraviolet licht en cosmetica, kunnen een huidreactie veroorzaken. Zorg daarom voor een schone huid bij het zonnebaden.

### **Waarom mag ik geen antizonnebrandcrème -olie of een zelfbruinend middel onder de zonnebank?**

Deze middelen bevatten stoffen die de bruining tijden beïnvloeden en de voorgeschreven tijden onbetrouwbaar maken. Maak ook geen gebruik van bruining pillen in combinatie. De combinatie van bruining pil en UV-licht kan de kans op huidirritatie en zonnebrand vergroten.

## **Gezondheid**

### **Hoe lang mag ik onder de zonnebank liggen?**

Eerst zult u moeten bepalen welk huidtype u heeft. Dit kunt u doen aan de hand van de huidtype tabel zoals deze vermeld staat in de gebruiksaanwijzing. Hierin staat eveneens een bruiningstijden tabel. Na het bepalen van uw huidtype, laat deze tabel precies zien welke bruining tijd geschikt is voor uw huid.

### **Mag ik na het zonnen op de zonnebank nog in de natuurlijke zon gaan liggen?**

Nee, in combinatie met de natuurlijke zon mag u geen gebruik maken van de zonnebank. Uw bruiningssessie op de zonnebank is zo afgestemd dat geen extra zon nodig is. Gaat u nog extra onder de natuurlijke zon, dan riskeert u zonnebrand.

### **Wat moet ik doen wanneer ik verbrand ben?**

Blijf uit de zon tot de verbanding weg getrokken is. Bekijk uw bruinings schema en pas de tijd aan. Wanneer deze huidreactie niet wegtrekt neem dan contact op met uw dokter.

### **Wat moet ik doen wanneer ik een bepaalde huidaandoening heb?**

Raadpleeg uw arts voordat u aan een zonnebad of -kuur begint. Mensen met bepaalde aandoeningen, zoals acne en psoriasis, kunnen voordeel van de zonnen hebben, terwijl andere aandoeningen er juist door kunnen verergeren.

### **Wat moet ik doen wanneer ik allergische huidreacties krijg na het zonnen?**

Het is dan beter om geen gebruik te maken van de zonapparatuur. Raadpleeg uw dokter.

### **Mogen kinderen op de zonnebank?**

Personen onder de 18 jaar worden geadviseerd geen gebruik te maken van zonneapparatuur.

### **Mogen zwangere vrouwen op de zonnebank?**

De UV stralen bij een zonnebank zijn niet schadelijk voor een ongeboren baby. Sommige zwangere vrouwen reageren wel anders op het UV licht dan dat ze normaal zouden doen. Pas dus op bij het gebruik van de zonnebank wanneer u een gevoelige huid hebt.

### **Waarom moet ik gebruik maken van de speciale beschermbril?**

UV-licht dat rechtstreeks de ogen binnendringt kan de oorzaak zijn van oogandoeningen (sneeuwblindheid, lasogen of staar).

### **Met welke medicijnen mag ik niet onder de zonnebank?**

Gebruikt u medicijnen en u wilt onder de zonnebank, raadpleeg dan de bijsluiter of vraag aan uw arts of apotheker of dit kan. Hieronder volgt een lijst met medicijnen waarvan het bekend is dat, indien u deze gebruikt, u niet onder de zonnebank mag. Ook niet in de "echte" zon. Deze medicijnen veroorzaken een fotoallergische of fototoxische reactie oftewel een lichtovergevoeligheid.

Hartmiddel    nifedipine en amiodaron

Slaap / allergie    promethazine

Huidmiddel    tretinoinen, methoxsaleen en koolteerpasta

Antibioticum    doxycycline, tetracycline en nalidixinezuur

Anti-schimmel    griseofulvine

Plastablet    furosemide

Suikerziektmiddel    tolbutamide

Anti-psychoticum    chloorpromazine

Reuma middel    azapropazon

Malaria    chloroquine en nivaquine

### **Geven de bruinings-sessies onder een zonnebank dezelfde bescherming als de natuurlijke zon?**

In principe bruint u op de zonnebank hetzelfde als in de natuurlijke zon, echter is de natuurlijke zon veel grilliger. Afhankelijk van het gebied waar u zich bevindt, het tijdstip,

de hoogte waarop u zich bevindt t.o.v. het zeeniveau en het weertype kan de natuurlijke zon een aanzienlijk hoger UV-B percentage hebben. Dit betekent dat u nog steeds altijd een bepaald risico op zonnebrand heeft, ook al bent u goed voorgebruind.

### **Hoe vaak per dag mag ik onder de zonnebank?**

Ga niet meer dan 1 keer per dag onder de zonnebank. Maak hierbij geen onderscheid tussen binnen en buiten zonnen, uw huid doet dat ook niet. Houdt bij een normaal zongedrag in de natuurlijke zon een maximaal aantal sessies op de zonnebank aan van ongeveer 50 maal per jaar.

### **Is er verschil tussen UV-stralen van de echte zon en de UV-stralen van zonneapparatuur?**

Er is geen verschil tussen UV-stralen van de echte zon en die van zonneapparatuur.

### **Is zonnen onder de zonnebank slecht voor je i.v.m. huidkanker en veroudering van de huid?**

Indien u een zonnebank op een verstandige manier gebruikt is dit gezonder en veiliger dan bruinen in de natuurlijke zon. Hieronder staan de feiten op een rijtje:

- Huidanalyse

Op onze site is de huidanalyse te vinden. Deze analyse is er om erachter te komen welk huidtype u heeft.

Niet iedereen is namelijk hetzelfde. Terwijl de een zo een bruin tintje heeft moet de ander er heel lang voor in de zon zitten.

### **Waar moet ik op letten als ik in de natuurlijke zon ga bruinen.**

- De lampen

De bruining lampen in uw zonnebank zijn machinaal gefabriceerd. Het grote voordeel hiervan is dat we precies weten hoeveel ultraviolet licht deze afgeeft. In tegenstelling tot de zon is dit erg betrouwbaar.

Van de zon weten we dat nauwelijks, de UV output is namelijk afhankelijk van:

- Jaargetijde

In de zomer is de zon krachtiger dan in de winter.

- Tijd van de dag

Rond het middaguur is de UV output op zijn hoogst

- Hoogte t.o.v. zeeniveau

Boven op een hoge berg zult u sneller verbranden

- Plaats op aarde

Ter hoogte van de evenaar is de zon krachtiger dan elders. Om buiten op een verstandige manier te kunnen

bruinen moet je dus weten hoe 'sterk' de zon op dat moment schijnt en dat is moeilijk te bepalen.

Een zonnebank geeft altijd een vastgestelde hoeveelheid ultraviolet licht af.

- De tijd

Verstandig bruinen doet u door uw huid een maximale tijd bloot te stellen. Op een goede zomerdag mag u

slechts 25 minuten per lichaamskant in de zon. In de praktijk gaat men op een lekkere

zomerdag de hele middag, hele dag of misschien wel een hele week in het zonnetje liggen. En dat terwijl 25 minuten voorkant en 25 minuten aan achterkant voldoende is. Een zonnebank heeft altijd een tijd klok. Deze stelt u in aan de hand van de voorgestelde tijd die uit de huidanalyse naar boven is gekomen. De tijd is lang genoeg om een bruine teint te creëren en niet te verbranden.

· Bruin op vakantie

Stelt u zich eens voor, u gaat gebruikt op vakantie. Al uw kleding staat gelijk hartstikke leuk, u hoeft nu niet meer zo nodig van 's morgens tot 's avonds te zonnen want u bent toch al bruin. Een bruine tint zorgt voor verdikking van de huid en dat is weer een natuurlijke bescherming van de huid tegen UV-licht. Dus als u bruin op vakantie gaat is de kans ook nog eens kleiner dat u verbrandt. Overigens wordt uw huid van een zonnebank niet zo dik als van de natuurlijke zon. Dit betekent dat u, als u maximaal bruin bent van een zonnebank u in de zon nog steeds kan verbranden. De hoeveelheid UV-B die een zonnebank afgeeft is namelijk veel minder dan de natuurlijke (UV-B is ook het licht dat zorgt voor verbranding).

Samenvattend kunnen we uit deze punten concluderen dat het veiliger en gezonder is om onder een zonnebank te bruinen dan in de zon omdat:

- we weten wat we aan het doen zijn (huidtype & lampen).
- de tijd kunnen we nauwkeurig doseren en beheersen en we gebruiken het zoveel als goed voor ons is en niet meer.
- We hoeven niet meer overmatig aan UV-licht blootgesteld te worden tijdens onze zonnige vakanties.

### **Mag ik met een pacemaker op de zonnebank?**

Pacemakers worden door de fabrikant uitvoerig technisch getest en zijn bestand tegen normale stralingsdoses. Het kan dus geen enkel kwaad om met een pacemaker een zonnekuur te nemen.

### **Mag ik met spataderen op de zonnebank?**

Ja, in principe mag u met spataderen gerust zonnen mits de voeten iets verhoogd liggen en bijvoorbeeld steunen op een handdoek. Wie net is geholpen aan spataderen dient echter tijdelijk het zonnen te mijden.

### **Verkleurt mijn tatoeage op de zonnebank?**

Na verloop van tijd zullen alle tatoeages iets slijten en verbleken maar dat is niet een direct gevolg van ultraviolette straling. Wel kunnen sommige kleuren inkt, met name groen en rood, in combinatie met zonlicht een allergische reactie oproepen. Om dat te vermijden kun je de tatoeage in de zon of op de zonnebank het beste beschermen met een sunblock.

### **Mag ik mijn contactlenzen onder de zonnebank inhouden?**

Het antwoord is ja. Maar draag net als andere zonnebank gebruikers, de bijgeleverde bril die de ogen beschermt tegen UV stralen.

### **Mag je op latere leeftijd nog op de zonnebank?**

Op latere leeftijd mag u zeker op de zonnebank. Oudere mensen ondervinden veel baat bij het zonnebaden: spierpijn en reumatische klachten verminderen veelal. Bovendien bevordert zonnestraling (voornamelijk UV-B) de aanmaak van vitamine D3, dat helpt op broze botten te voorkomen.