# Fitness – Solarium – Squash

**Solarien tragen zu körperlichem Wohlbefinden und zur Fitness bei, so Beat Lüthi, Geschäftsführer der ABS AG (AG für Besonnungssysteme). Der neue Nationaltrainer Marcel Schranz diskutiert im Athena Fitnesspark in Solothurn mit ihm darüber.**

*MS: Ein bisschen übertrieben, wieviel verschiedenartige Fitnessgeräte zur Verfügung stehen. Werden diese wirklich von jedermann gebracht?*
BL: Nein, natürlich nicht. Aber man versucht, jedes Bedürfnis abzudecken. Uebrigens gibt es hier im Fitnesspark noch andere Fitnessgeräte, die Du noch gar nicht gesehen hast. So beispielsweise Springseile, Solarien und der Whirlpool.

*MS: Das Springseile als Fitnessgerät kenne ich sehr gut. Den Whirlpool kann ich mir im weitesten Sinne eigentlich auch vorstellen. Aber Solarium? Was hat denn das mit Fitness zu tun?*
BL: Du bist doch mit mir einig, dass wir Sonnenlicht zum Leben brauchen. Es verbessert das Wohlbefinden der Menschen, steigert die Leistungsfähigkeit und hat noch sehr viele angenehme Nebenerscheinungen wie zum Beispiel die Bräunung der Haut. Nun weiss aber jeder Mensch, dass die Sonne besondere Gefahren in sich birgt. Der Missbrauch der Umwelt hat seine Narben hinterlassen.

*MS: Also ist die Sonne oder das Solarium doch kein Fitnessgerät?*
BL: Sonnenlicht ist weder gefährlich noch ungesund, wenn es nicht in übermässigen Mengen genossen wird. Es wirkt sich positiv auf den Gesamtstoffwechsel, das Nervensystem, den Herzkreislauf, die Blutzusammensetzung und die Aktivierung der körperlichen Leistungsfähigkeit aus. Demnach gehört das Sonnenlicht für alle SportlerInnen zum Bestandteil ihrer Aktivitäten.

*MS: Warum sind denn in diesem Fitnesscenter Solarien aufgestellt? Die Sonne scheint schliesslich auch in Solothurn?*
BL: Trotz des Nebels, sie scheint auch hier. Man kann sie aber nicht nach Lust und Laune ein- und ausschalten. Vor allem kann man die schädlichen Strahlenanteile nicht ausfiltern. Da bräuchte man für jeden Menschentypen eine für seine Haut abgestimmte Schutzschicht, beispielsweise in Form eines grossen Schirms. Zudem stehen die Solarien nicht nur herum, sondern sie werden stark frequentiert, selbst im Sommer.

Marcel Schranz (Nationaltrainer im Gespräch mit Beat Lüthi (Geschäftsführer ABS AG)

Foto: D. Käsermann, Biel

*MS: Das Solarium ist also eine teure Sache, die dem Centerleiter viel Geld einbringt?*
BL: Tatsächlich sind Geräte nicht billig, wenn sie gesunde Bräune ohne die geringsten Gefahren abgeben sollen. Es stimmt auch, dass die Centerleiter mit dem Betrieb von Solarien gut verdienen können. Sie benötigen aber einen separaten Raum, eine elektrische Zuleitung, eventuell Zu- und Abluft und müssen eine ganze Menge über künstliche Besonnung wissen.

*MS: Ist denn eine halbe Stunde «Solarium» teurer als eine halbe Stunde «Squash»?*
BL: Kaum. Der Besonnungspreis ist natürlich vom Modell abhängig. Wäre das künstliche Besonnen nicht angenehm, wirkungsvoll und günstig, würden kaum so viele Squashcenter diese Dienstleistung anbieten.

*MS: Aber in einem bist Du mit mir einig, Beat, ins Solarium geht man hauptsächlich, um braun zu werden?*
BL: Ja, das stimmt. Frische Bräune signalisiert schon auf den ersten Blick Gepflegtheit, Sportlichkeit und Erfolg. Ein attraktives Aeusseres bedeutet ein natürliches Selbstbewusstsein. Aber dann gibt es eben noch die Sportler und Mediziner, die das Solarium für andere Zwecke verwenden.

*MS: Also ohne Sonne beziehungsweise Solarium läuft nichts?*
BL: Zwischen natürlicher Sonne und künstlicher Besonnung gibt es wichtige Unterschiede. Es gibt keine Zweifel mehr: Die natürliche Sonne ist weniger gesund als die künstliche Besonnung. Das Solarium kann man dosieren und dann in Betrieb nehmen, wenn es benötigt wird. Durch Bräunung erhält man übrigens den natürlichen, hauteigenen Lichtschutz. Die Haut, unser grösstes Organ, schützt sich durch Pigmente und Hornhaut vor Verbrennung.

*MS: Das glaube ich Dir nicht, Beat. Ich hatte schon einige Male in meinem Leben einen Sonnenbrand.*
BL: Einen Sonnenbrand hattest Du sicherlich nur von der natürlichen Sonne, weil Du übertrieben hast. Vielleicht hattest Du Deinen «Schutzfilter» vergessen. Im Solarium solltest Du eigentlich nie einen Sonnenbrand bekommen.

*MS: Wer also besser Squash spielen will, geht regelmässig ins Solarium?*
BL: Ich kann es mir eigentlich fast nicht vorstellen, dass Du als Gesundheitsfanatiker die positiven Eigenschaften des Solariums nicht kennst. Leg Dich doch einfach einmal eine halbe Stunde unter das Solarium und entspanne Dich. Ich kann Dir zwar nicht versprechen, dass Du dann noch besser Squash spielen wirst, garantieren kann ich Dir aber einen angenehmen, wohltuenden Aufenthalt unter dem dosierten, künstlichen «Sonnenlicht».