

**SPECIAAL VOOR PRETIUM TELECOMGEBRUIKERS** Pretium Telecom CPS (carrierpreselectie):  
gegarandeerd het voordeligste bellen en internetten of dubbel het verschil terug. Vanaf pagina 29.

INSPIREERT EN SELECTEERT

Editie 2, juni/juli/aug. 2004, jaargang 11

# Privilege

## Nieuwe Privileges

Pretium Parfumerie en Ofix kantoorartikelen

## Onthaasten op Kreta

Het meest veelzijdige Griekse eiland

## Parfums

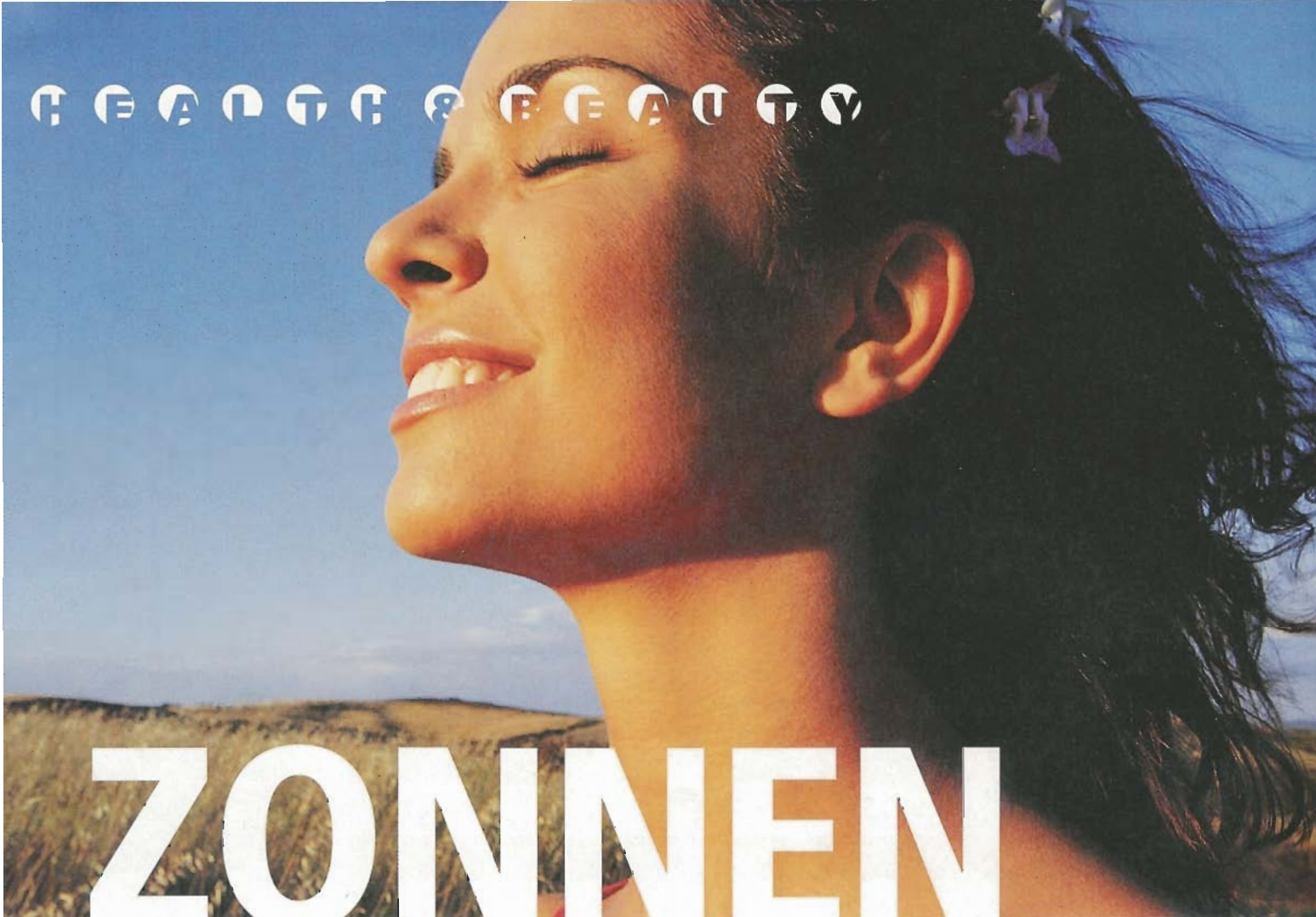
Het mysterie



## KPN kaapt klanten

Pretium Telecom bindt de strijd aan!

De vele  
mogelijkheden  
van digitale  
fotografie



# ZONNEN

## met gezond verstand

**Zonnen is gewoon lekker! En zonnen mag – maar wel met beleid. Richard den Bak, directeur van de Stichting Verantwoord Zonnen: 'Natuurlijk is het niet goed om hele dagen op het strand te liggen bakken. Maar helemaal uit de zon blijven is weer het andere uiterste.' Want zon is ook gezond!**



**Richard den Bak**  
directeur van de Stichting  
Verantwoord Zonnen

Als het warmer wordt, storten we ons massaal op de stranden om ons in de zon te wentelen en de felbegeerde bruine kleur te krijgen. Iedereen weet inmiddels echter wel dat teveel zon schadelijk is voor de gezondheid. De KWF Kankerbestrijding waarschuwt terecht voor de risico's van huidkanker. Aan de andere kant stimuleert de ultraviolette straling van het zonlicht de productie van de broodnodige vitamine D. En zonlicht is een prima middel

tegen depressies. Geen wonder dat we ons met mooi weer lekkerder, gezonder en vrolijker voelen.

### Wat is zonlicht?

Richard den Bak: 'De straling van de zon vormt een grote, natuurlijke bron van energie, essentieel voor het leven op aarde. De golflengte is bepalend voor de eigenschappen van de straling. Er zijn drie soorten: UVA-, UVB en UVC. UVC-straling wordt door de ozonlaag en de dampkring volledig uitgefilterd. UVA-straling, die in de natuur praktisch ongefiltreerd wordt doorgelaten, zorgt voor bruining van de huid via reeds aanwezige pigmentkorrels. UVB zorgt voor de aanmaak van pigmentkorrels en vitamine D3, een essentiële

vitamine voor een goede botstructuur. UVB bouwt ook huidverdikking, een natuurlijke bescherming tegen UV-belasting van de huid. De hoeveelheid UVB in het zonlicht is niet alleen afhankelijk van het uur van de dag en de tijd van het jaar – de piek ligt in juni en het laagste punt in december – maar ook van de plek op aarde, de hoogte boven zeeniveau en van atmosferische omstandigheden.' Anders dan bij natuurlijk zonlicht blijft het aandeel UVB bij zonnebanken gelijk; beslist een voordeel van de zonnebank. UVA is ook altijd aanwezig in straling van zonneapparaten, UVC-straling nooit.

### Gezonde nuancering

'Veel mensen denken nog steeds dat je helemaal niet in de zon of onder de zonnebank mag. Dat gaat veel te ver. De Stichting Verantwoord Zonnen (SVZ) stelt zich ten doel voorlichting te geven over verstandig zonnen en zonnebankgebruik. We vinden dat een gezonde nuancering op z'n plaats is.



Natuurlijk is het niet goed om hele dagen op het strand te bakken. Dan krijg je verbrandingsverschijnselen en huidbeschadigingen die op de lange duur huidkanker kunnen veroorzaken. Maar helemaal uit de zon blij-

## Zonlicht is een prima middel tegen depressies

ven is weer het andere uiterste. Dan loop je de kans op een tekort aan vitamine D in je lichaam. Het duurt zo'n veertig jaar voordat een carcinoom (een vorm van huidkanker) zich heeft ontwikkeld. Wat erger is, is een melanoom (moedervlekkanker). Daarvan is de relatie met zonlicht heel twijfelachtig. Er zijn onderzoeken hierover die elkaar faliekant tegenspreken. Amerikaanse onderzoekers, met name Dr. Michael F. Holick van de Boston University School of Medicine, hebben zelfs aanwijzingen dat er directe relaties zijn tus-

sen vitamine D-tekorten en de toename van prostaat-, darm- en borstkanker. En professor G.D. Smith van de University of Bristol concludeerde in 1999 dat een verminderde blootstelling aan zonlicht bij opvallend veel patiënten een negatief effect heeft op de gemoedstoestand.'

### Houd rekening met huidtype

De onderzoeken gaan voort. Intussen moet de mens zelf zijn verantwoordelijkheid nemen. Niet elke huid kan op dezelfde manier tegen de zon. Bij het huidtype hoort een bepaalde waarde die aangeeft hoeveel UV-straling die huid per dag kan hebben voordat er verbrandingsverschijnselen optreden. Daarom is het van belang dat iedereen weet wat zijn grens is, het liefst voordat hij in de zon gaat. Eerst verbranden om de grenzen te verkennen, is niet de juiste manier. Het huidtype wordt bepaald aan de hand van erfelijke aanleg, zonervaringen en zongewoonten. We onderscheiden in totaal 6 huidtypen. Type 1 is erg gevoelig, type 2 is gevoelig, type 3 is normaal en type 4 is goed bestand tegen de zon. Huidtype 5 is het Aziatische type en huidtype 6 het negroïde huidtype. Probeer bij de aankoop van zonnebrandmiddelen samen met de verkoper of bij bezoek aan een zonnestudio uw huidtype te bepalen.'

### Gouden regels

In 1995 hebben vooraanstaande Nederlandse dermatologen en wetenschappers samen met de zonnebranche, de KWF Kankerbestrijding, de Stichting Verantwoord Zonnen en andere deskundigen Tien Gouden Regels Voor Verstandig Zonnen opgesteld, te vinden op [www.verstandigzonnen.nl](http://www.verstandigzonnen.nl). 'Regel één is dat mensen wel kunnen genieten van de zon, maar ook aan hun huid moeten denken. Veel regels zijn van oudsher bekend. Waarschijnlijk weten de meeste mensen wel

dat het verstandig is om tussen twaalf en drie uur de schaduw op te zoeken. Maar ze weten misschien niet dat ze geen verschil moeten maken tussen UV-stralen van de echte zon en zonneapparatuur, omdat de huid dat ook niet doet. Het belangrijkste is dat mensen door verstandig te zonnen ook op de lange termijn van de positieve aspecten van de zon kunnen genieten!'

### Vragen?

Stichting Verantwoord Zonnen, de Zonnelijin: tel. 0900 - 202 50 60, ma-do 9.00-12.00 uur).  
[www.verantwoordzonnen.nl](http://www.verantwoordzonnen.nl);  
[www.verstandigzonnen.nl](http://www.verstandigzonnen.nl)

Tekst: Mariëlle Borgart

Foto's: KNMI

## Tips voor gezond zonnen

- Gebruik een anti-zonnebrandmiddel met de juiste beschermingsfactor, passend bij uw huidtype en de zonkracht van dat moment. Gebruik geen crèmes met beschermingsfactoren op de zonnebank.
- Smeer het product een half uur van tevoren op de onbedekte lichaamsdelen en smeer opnieuw nadat u in het water bent geweest. Bescherm gevoelige zones zoals neus, oren, nek, witte randjes, etc. En: meer smeren biedt een betere bescherming.
- Lees de gebruiksaanwijzing op het product goed door.
- Ga niet tussen 12.00 en 15.00 uur in de zon.
- Laat uw huid langzaam wennen aan de zon. Dat geldt ook voor de zonnebank.
- Kleding is de beste bescherming tegen zon.
- Zorg dat u nooit verbrandt. Luister naar uw lichaam: prikt uw huid of voelt u zich niet prettig in de zon, zoek dan meteen de schaduw op.

Bron: Stichting Verantwoord Zonnen