Radikale, die unter die Haut gehen

Unter Sonneneinwirkung entstehen in der Haut vermehrt so genannte Radikale. Radikale sind Molekülteile, die leicht und schnell mit anderen Verbindungen im Gewebe reagieren. Durch diesen oxidativen Stress, wird z. B. die natürliche Hautalterung beschleunigt. Aufgrund der Wirkung der Radikale ist von intensiven Sonnenbädern abzuraten, und Sonnenbrände sollten generell vermieden werden.

Mit Antioxidantien, wie Beta-Carotin, Vitamin C und E macht der Körper die Radikale unwirksam. Da aber in der Sonne mehr Radikale entstehen als unter normalen Umständen, braucht der Körper mehr Vitamine als sonst. In solchen Situationen ist es oft schwierig, den erhöhten Vitaminbedarf mit der täglichen Nahrung abzudecken.

Hier helfen Nahrungsergänzungsmittel wie Calcium-Sandoz® *Sun*, dem Körper zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu liefern.

Tipps zur Dosierung und Einnahme

Zusätzlich zu schrittweiser Sonnengewöhnung der Haut und Sonnencreme empfehlen wir Calcium-Sandoz® *Sun*.

Nehmen Sie 1 Brausetablette täglich in Wasser aufgelöst. Wir empfehlen Ihnen Calcium-Sandoz *Sun* schon vor dem Urlaub oder dem ersten Sonnenbad einzunehmen und den Verzehr während der Sonnentage – sei es im Urlaub oder zu Hause – den ganzen Sommer hindurch fortzusetzen.

Damit ist sonnenklar:

Mit Calcium-Sandoz® *Sun* zeigt sich Ihnen die Sonne von ihrer schönsten Seite.

Mehr Informationen über die Mineralien und Vitamine von Sandoz?

- Calcium-Sandoz®
- Magnesium-Sandoz®
- Zink-Sandoz®
- Eisen-Sandoz®

www.calcium-sandoz.de:
Hier erfahren Sie mehr über die Rolle der verschiedenen Mineralien im Körper, die Folgen von Mangelerscheinungen und die Produkte. Fragen Sie auch Ihren Apotheker oder Arzt nach den Produkten.

Calcium-Sandoz® *Sun*, Eigenschaften: Zur unterstützenden Vorbereitung auf die Sonne. Nahrungsergänzungsmittel mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln zur Ergänzung des täglichen Bedarfs an Calcium, Vitamin E, Vitamin C und Beta-Carotin. **Verzehrsempfehlung:** Täglich 1 Brausetablette in einem Glas Wasser aufgelöst trinken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden! Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. **Nahrungsergänzungsmittel, Stand:** September 2012

Hinweis: Calcium-Sandoz® *Sun* ist frei von künstlichen Farbstoffen; die Farbe der Lösung ergibt sich durch den Inhaltsstoff Beta-Carotin (Da Beta-Carotin und Vitamin E fettlösliche Vitamine sind, kann es zu Ablagerungen am Glasrand kommen. Um eine dauerhafte Verfärbung zu vermeiden, empfiehlt es sich, das Glas sofort nach dem Genuss von Calcium-Sandoz® *Sun* zu reinigen).

Art.-Nr.: 11.200.174 Stand: 02/2013

Sandoz Pharmaceuticals GmbH
Raiffeisenstr. 11
83607 Holzkirchen
www.sandoz.de

SANDOZ
a Novartis company

Gut versorgt in die Sonne mit

Calcium-Sandoz® *Sun*

SANDOZ
a Novartis company

Calcium-Sandoz® *Sun*

möchte Ihnen mit diesem Ratgeber alles Wissenswerte mit auf den Weg geben, damit Sie die warme Jahreszeit so richtig genießen können.

Schattenseiten der Sonne

Die Sonne ist nicht nur eitel Sonnenschein. Wer in der Sonne badet, der profitiert zwar von Wärme, Licht und Vitalität, setzt seine Haut aber zugleich starken Belastungen aus.

Besonders nach den sonnenarmen Wintermonaten führt die UV-Bestrahlung der Haut nicht nur zu der gewünschten Pigmentierung und damit zu Bräunung.

Beim ersten Sonnenbad kann es aufgrund der noch fehlenden Sonnengewöhnung der Haut schnell zu Hautreizungen kommen. **Hier kann Calcium hilfreich sein. Denn Calcium ist wichtig für die Funktion der Zellen in unserem Körper.** Möchten wir in den Genuss ausgedehnter Sonnenbäder kommen, sollten wir auch an unseren Calcium-Haushalt denken: Mit Calcium-Sandoz® *Sun* können Sie ihn optimieren.

So wird das Sonnenbad zum Sonnenspaß

Sonnenbaden und Haut schonen – das muss sich nicht ausschließen, wenn Sie Folgendes beachten:

- **Schrittweise Gewöhnung der Haut an die Sonne**
- **Der richtige Sonnenschutz**
- **Ausreichende Versorgung mit Calcium, Beta-Carotin, Vitamin C und E**

Die wohlschmeckenden Brausetabletten Calcium-Sandoz® *Sun* (Orangengeschmack) enthalten eine ausgewogene Kombination aus Calcium und den hochwertigen Radikalfängern Beta-Carotin, E und C, die speziell auf die Bedürfnisse der Haut bei Sonneneinwirkung abgestimmt sind.

Bitte bedenken Sie auch, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden sollten.

Tipps für sonnige Zeiten

Geben Sie sich und Ihrer Haut Zeit

Nehmen Sie zu Urlaubsbeginn nur kurze Sonnenbäder. Vergessen Sie nicht, dass die Sonne auch im Schatten und bei Bewölkung wirkt. Im Lauf Ihres Urlaubs können Sie dann die Dauer Ihrer Sonnenbäder langsam steigern.

Wählen Sie das richtige Sonnenschutzmittel

Bei Haut, die zu Irritationen neigt, sollten Sie ausschließlich Balm- oder Gelprodukte verwenden, die frei von Fetten, Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffen sind. **Wichtig:** Auch das Après-Produkt sollte diese Anforderungen erfüllen. Vor dem Eincremen sollten Rückstände anderer Kosmetika, die kritische Inhaltsstoffe enthalten, entfernt werden, um das Risiko einer sonnenbedingten Hautveränderung so niedrig wie möglich zu halten.

Unverträglichkeiten sind möglich

Vorsicht ist geboten bei Sonnenbaden und gleichzeitiger Anwendung von Arzneimitteln, denn manche Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit gegenüber der Sonne. Beachten Sie hierzu die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Kinder brauchen besonderen Schutz vor der Sonne

Da die empfindliche Kinderhaut noch nicht den natürlichen Eigenschutz der Erwachsenenhaut hat, braucht sie einen besonderen Schutz: Verwenden Sie daher immer einen hohen Lichtschutzfaktor. Schützen Sie Kinder zusätzlich mit Shirts und vor allem mit Kopfbedeckungen aus Baumwolle (wegen der geringen Lichtdurchlässigkeit). Kinder unter 6 Monaten möglichst nie der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Auch im Schatten Sonnenschutz auftragen!

Wählen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor

Folgende Faktoren haben einen Einfluss auf die Wahl des optimalen Lichtschutzfaktors für Sie:

- Ihr Hauttyp und der aktuelle Zustand Ihrer Haut (sonnengewöhnt oder nicht): Bestimmen Sie Ihren Hauttyp bzw. Phototyp und erfahren so, wie lange Sie ungeschützt in der Sonne bleiben können ohne Sonnenbrand zu bekommen (Eigenschutzzeit)
- Die Sonnenintensität, abhängig von der Jahres- bzw. Tageszeit, dem Ort (Norden, Süden oder Tropen?), dem Wetter (z. B. Wolken, Schnee)
- Die Umgebung, z. B. die Höhe des Aufenthaltsortes (im Gebirge benötigt man einen stärkeren Lichtschutzfaktor), Meer bzw. Wasser

Phototyp I:

Rotblondes Haar, helle Augen, sehr heller Teint, Sommersprossen, extrem empfindlich, sofort Sonnenbrand, selten braun.

▶ **Eigenschutzzeit: 3 bis 10 Min./Tag**

Phototyp II:

Blondes Haar, helle Augen, heller Teint, oft Sommersprossen, fast immer Sonnenbrand, leichte Bräunung.

▶ **Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Min./Tag**

Phototyp III:

Braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen, manchmal Sonnenbrand, bei Gewöhnung gute Bräunung.

▶ **Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Min./Tag**

Phototyp IV:

Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, gute Bräunung, selten empfindlich.

▶ **Eigenschutzzeit: 45 Min./Tag**

Der Lichtschutzfaktor gibt eine grobe Orientierung, um wie viel länger man in der Sonne bleiben darf im Vergleich zur Eigenschutzzeit.

Wer z. B. zum Phototyp II gehört, hat eine Eigenschutzzeit von durchschnittlich 15 Minuten. Tragen Sie Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20 auf, verlängert sich die Zeit bis zum Sonnenbrand um den Faktor 20 (Eigenschutz x Lichtschutzfaktor = Sonnenverweildauer). Das bedeutet für dieses Beispiel 300 Minuten = 5 Stunden. Wenn Sie sich in Gegenden mit hoher Lichtintensität befinden, sollten Sie besser die Zeit in der Sonne etwas kürzer genießen bzw. einen höheren Lichtschutzfaktor wählen.