

Freie Radikale, die unter die Haut gehen

Unter Sonneneinwirkung entstehen in der Haut vermehrt sogenannte freie 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 freien Radikale ist von intensiven Sonnenbädern abzuraten und Sonnenbrände sollten generell vermieden werden.

Antioxidantien wie Vitamin C und E können dazu beitragen, die Hautzellen vor freien Radikalen zu schützen. Da aber in der Sonne mehr freie Radikale entstehen als unter normalen Umständen, braucht der Körper mehr Vitamine als sonst. Hier helfen Nahrungsergänzungsmittel wie Calcium-Sandoz® Sun, dem Körper zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu liefern – zum oxidativen Schutz im Sommer, als Beitrag für eine schöne und gesunde Haut.

Tipps zur Dosierung und Einnahme

Nehmen Sie eine 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 der Sommer von seiner schönsten Seite.

Sie wollen mehr über die Mineralien und Vitamine von Sandoz® erfahren?

Unter www.calcium-sandoz.de finden Sie weitere Informationen über die Rolle von Mineralien und Vitaminen im Körper, die Folgen von Mangelerscheinungen und die Produkte.

- Calcium-Sandoz®
- Magnesium-Sandoz®
- Zink-Sandoz®
- Eisen-Sandoz®
- Vitamin D-Sandoz®

Fragen Sie auch Ihren Apotheker oder Arzt nach den Qualitätsmineralien und Vitaminen von Sandoz®.



Calcium-Sandoz® Sun 500 mg, Brausetabletten: Nahrungsergänzungsmittel mit Zucker und Süßungsmitteln zur Ergänzung des tgl. Bedarfs an Calcium, Beta-Carotin, Vit. C und E. **Zutaten:** Säuerungsmittel: Citronensäure; Calciumcarbonat; **Füllstoff:** Sorbit, Traubenzucker; **Säureregulator:** Natriumhydrogencarbonat; Vitamin C; **Aroma;** Trennmittel: Polyvinylpyrrolidon, Siliciumdioxid; Vitamin E-Zubereitung [Vitamin E; modifizierte Stärke (Mais), Maltodextrin (Mais)]; **Trennmittel:** Siliciumdioxid; **Süßungsmittel:** Aspartam, Acesulfam-K; Beta-Carotin-Zubereitung [Beta-Carotin; Antioxidationsmittel: Alpha-Tocopherol, Ascorbylpalmitat, Natriumascorbat; **Süßungsmittel:** Isomalt; Gelatine; Maisstärke]; **Emulgator:** Zuckerester von Speisefettsäuren. Ohne künstl. Farbst., lactose-/glutenfrei. Enthält eine Phenylalaninquelle. **Nettofüllmenge:** 20 Brausetabl. = 94 g. Bei Raumtemperatur trocken lagern! **Stand:** März 2015 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/HEX/CAL/0113/0004(2)

Art.-Nr.: 49025728 Stand: 03/2015

Calcium-Sandoz® Sun

Für einen guten Start in den Sommer



Zum oxidativen Schutz der Haut im Sommer.

- Versorgt die Haut mit Mineralien und Vitaminen
- Mit den Radikalfängern Vitamin C und E
- Beitrag zur Erhaltung einer gesunden Haut

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

Der Sommer 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-Strahlung der Haut nicht nur zu der gewünschten Pigmentierung und damit zur Bräunung. Beim ersten Sonnenbad kann es daher aufgrund der noch fehlenden Sonnengewöhnung der Haut schnell zu Hautreizungen kommen. Hier kann Calcium hilfreich sein. Denn Calcium spielt eine Rolle bei der Zellteilung und ist damit wichtig für die Funktion der Zellen in unserem Körper. Möchten wir in den Genuss von Sonnenbädern 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 Vitamin C und E, die speziell auf die Bedürfnisse der Haut bei Sonneneinwirkung abgestimmt ist.

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 Laufe 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 Sonnenbädern 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.

