

# Calcium und Sonne, so wird das Sonnenbad zum Spaß!

---

## **Geben Sie 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.

## **Der geeignete Sonnenschutz**

Benutzen Sie einen Sonnenschutz, der auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Bei Haut, die zu Irritationen neigt, sollten Sie ausschließlich Balm- und Gelprodukte verwenden, die frei von Fetten, Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffen sind. Auch das Après-Produkt sollte diese Anforderungen erfüllen.

## **Vorsicht bei Unverträglichkeit**

Bestimmte Medikamente können die Sonnenempfindlichkeit Ihrer Haut erhöhen - fragen Sie vorher Ihren Arzt oder Apotheker!

## **Kinder brauchen besonderen Schutz**

Verwenden Sie für die empfindliche Kinderhaut einen hohen Lichtschutzfaktor und schützen Sie die Kleinen zusätzlich mit Shirts und Kopfbedeckungen. Setzen Sie Kinder unter sechs Monaten nicht der direkten Sonne aus.

## **Viel trinken!**

Achten Sie darauf, Ihren Wasser- und Mineralstoffhaushalt sofort wieder auszugleichen. Am besten mit mineralstoffreichem Wasser oder einem passenden Ergänzungsmittel.