



# Carotin + Calcium D 400

**Nahrungsergänzungsmittel nach Apotheker Dr. Schick**

bei sonnenempfindlicher Haut  
für gesunde, starke Knochen

## Zutaten je 100 g (= %):

Calciumcarbonat 36,9 g, Rüböl, Gelatine (Rind), Sojaöl\*, Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser, RRR-alpha-Tocopherolacetat 1,03 g, Calciumpantothenat 0,94 g, Emulgator Sojalecithin\*, Beta-Carotin 0,12 g, Farbstoff Eisenoxid E 172, Biotin 0,01 g, Cholecalciferol 0,001 g

\* aus Soja

Nährwertangaben	pro Kapsel	pro 100 g	Nährstoffe	pro Kapsel	% der empfohlenen Tagesdosis nach NKV*
Brennwert	29,0 kJ (6,93 kcal)	1743,8 kJ (416,5 kcal)	Calcium	250 mg	31
Eiweiß	0,20 g	12,0 g	Pantothenensäure	10 mg	167
Kohlenhydrate	0,10 g	6,0 g	Vitamin E	10 mg $\alpha$ -TE	100
Fette	0,67 g	40,0 g	Beta-Carotin	2 mg	42**
Proteinheiten (BE)	<0,01	0,5	Biotin	100 $\mu$ g	200
			Vitamin D 3	10 $\mu$ g (=400 I.E.)	200

Glutenfrei, Lactosefrei

\* Prozentsatz der Referenzwerte nach § 4 Abs. 3 NEMV

\*\* berechnet als Retinoläquivalente

Packung mit 30 Kapseln = 49,9 g

nicht über 25 °C lagern

## Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel Carotin + Calcium D 400 nach dem Essen.

Wir brauchen Vitamine für unser tägliches Wohlbefinden und zur Erhaltung unserer Gesundheit. Unsere Haut ist durch intensive Sonnenbestrahlung beansprucht und benötigt verschiedene Nährstoffe wie z.B. Carotinoide, Vitamin E, Biotin, Calciumpantothenat oder das Mineral Calcium.

Auch die Gesundheit und Festigkeit unserer Knochen kann durch regelmäßige Zufuhr von Calcium und Vitamin D 3 gestärkt werden. In der „Nationalen Verzehrsstudie“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Ernährungsbericht 2000) stellte sich heraus, dass in weiten Teilen der Bevölkerung nicht genügend Calcium aufgenommen wird. Die DGE empfiehlt für Erwachsene die tägliche Aufnahme von 1000 mg Calcium (enthalten z.B. in circa 800 ml Vollmilch, 1000 g Joghurt, 1000 g Magerquark, 125 g Käse / Gouda).

bitte wenden

## Nährstoffe für die sonnenempfindliche Haut

Wer sich sonnenbewusst ernähren möchte, kann mit **Carotin + Calcium D 400** seine Haut sozusagen von innen auf intensive Sonneneinwirkung vorbereiten. Die Kombination der Nährstoffe (Vitamin E,  $\beta$ -Carotin, Calciumpantothenat, Biotin, Calcium) leistet einen wichtigen Beitrag, die Gesunderhaltung der Haut zu fördern. Die in Carotin + Calcium D 400 enthaltenen Vitamine und Calcium stärken die Widerstandskraft der Haut gegenüber Sonnenstrahlen und unterstützen den Eigenschutz der Haut sozusagen von innen. Zusätzlich sollte 4-6 Wochen vor einem geplanten Sonnenaufenthalt täglich 1 Kapsel Carotin (enthält ein Gemisch aus verschiedenen Carotinoiden) verzehrt werden. Insbesondere bei intensiver Sonnenbestrahlung kann der Nährstoffbedarf an Carotinoiden erhöht sein.

Die regelmäßige Ergänzung der Nahrung mit Carotin + Calcium D 400 kann all jenen Personen geraten werden, die sich in die Sonne begeben und deren Körper dies nicht gewohnt ist. Typische Beispiele sind etwa Urlaube in südlichen Ländern, auch insbesondere im Winter, wenn die Haut nur wenig pigmentiert ist. Wer an die See, in südliche Länder oder ins Hochgebirge oder den Sommerurlaub auch zu Hause verbringen will, dem kann im Rahmen einer gesunden Ernährung empfohlen werden, Carotin + Calcium D 400 Kapseln zu verzehren, um die Haut auf die Sonne vorzubereiten und den Eigenschutz der Haut zu stärken. Zusätzlich zu Carotin + Calcium D 400 müssen Sonnenschutzmittel angewendet werden, um die Haut bei intensiver Sonnenbestrahlung ausreichend zu schützen.

### Apotheker Dr.Schick empfiehlt:

- den Körper langsam an die Sonne gewöhnen
- übermäßige Sonnenbäder vermeiden
- täglich 1 Kapsel Carotin + Calcium D 400  
zusätzlich 1 Kapsel Carotin ca. 4-6 Wochen vor einem geplanten Aufenthalt in der Sonne
- auf jeden Fall Lichtschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LF15) verwenden, bei empfindlicher Haut sog. Sonnengele (Hydrogele ohne Fettstoffe) mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen.

## Nährstoffe für gesunde, starke Knochen

Die Gesundheit der Knochen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Calcium ist der Hauptbestandteil unserer Knochen, circa 99 % des Körpercalciums sind in den Knochen und Zähnen gespeichert. Für gesunde und starke Knochen ist eine ausreichende Versorgung mit dem Mineral Calcium notwendig. Bei der Calciumaufnahme ist Vitamin D 3 ein unverzichtbarer Partner, Vitamin D 3 ist notwendig für die Einlagerung von Calcium und Phosphat in die Knochen und sorgt auf diese Weise für ein stabiles und belastbares Skelett. Darüber hinaus greift es regulierend in den Calciumhaushalt ein. Mangelt es an Calcium, mobilisiert der Körper das fehlende Calcium aus den Knochen.

Der Gehalt von Vitamin D in der Ernährung ist gering, Vitamin D kann jedoch vom Körper durch Sonneneinwirkung gebildet werden. Deshalb ist insbesondere im Winter, wenn der Körper (bedingt durch geringe UV-Strahlung) nur wenig Vitamin D 3 bilden kann, eine ausreichende Vitamin D-Versorgung wichtig. Die DGE empfiehlt für Personen über 65 Jahre die tägliche Zufuhr von 10  $\mu\text{g}$  (= 400 I.E.) Vitamin D 3.

### Tipps der DGE für die Knochengesundheit:

- Achten Sie auf eine calciumreiche Ernährung. Besonders viel und gut verwertbares Calcium liefern Milch- und Milchprodukte. Auch bestimmte Getränke (calciumreiches Mineralwasser) und regelmäßiger Verzehr von calciumreichem Obst und Gemüse können als Calciumquelle dienen.
- Trinken Sie nur mäßig Kaffee. Mehr als 4 Tassen täglich steigern die Calciumausscheidung aus der Niere. Negativ auf die Calciumversorgung wirken sich auch oxalsäurereiche Lebensmittel aus. Verzicht auf den häufigen Genuss von Rhabarber, Spinat und schwarzem Tee.
- Achten Sie insbesondere auf eine calciumreiche Spätmahlzeit. Wir empfehlen deshalb, Carotin + Calcium D 400 Kapseln nach dem Abendessen zu nehmen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin K. Vitamin K liefern vor allem grünes Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Muskelfleisch, Getreide und Früchte.
- Bewegen Sie sich ausreichend, wenn möglich im Freien. Durch Bewegung wird der Knochenaufbau stimuliert. Im Freien kann der Körper zudem UV-Licht der Sonne aufnehmen, das die Bildung von Vitamin D anregt.

**Hinweise:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern.