





## **SUN CARE**

SONNENCREME LSF 30
SESICHTS-SONNENCREME LSF 30



## GUT GESCHÜTZT & NATÜRLICH GEPFLEGT -DAS IST DOCH SONNENKLAR!

Wie so oft ist der Schlüssel das richtige Mittelmaß – das gilt auch, wenn es um einen gesunden Genuss der Sonne geht. Sonnenlicht und damit verbunden die Produktion von Vitamin D sind für uns überlebenswichtig. Ist man den Sonnenstrahlen jedoch übermäßig ausgesetzt, kann sich dies ins Negativ umkehren und unsere Haut leidet.

Daher ist es umso wichtiger, dass wir für ausreichenden Schutz für unsere Haut sorgen und das Sonnenlicht bewusst genießen. Um die Haut vor negativen Auswirkungen der UVA/ UVB Strahlen zu schützen sind unsere SUN CARE Sonnencremes mit einem ausgewogenen Lichtschutzfaktor von 30 ausgestattet. Zusätzlich unterstützt der Zellschutzkomplex Ectoin® mit multifunktionalen Schutzmechanismen die Regeneration der Haut und wirkt dem Feuchtigkeitsverlust der Haut entgegen.

Um die Regeneration der Zellmembranen zu unterstützen, können Sie Ihrer Haut von Innen und Außen viel Gutes tun:

- 10 Minuten mit geschützter Haut in der Sommer-Sonne sind gut, danach aber besser in den Schatten setzen. Nutzen Sie am besten die ersten und letzten Sonnenstunden, wenn die Sonnenstrahlen milder sind. Das sanfte Licht und die frische Luft laden zum Spazieren oder Sport ein.
- Sonnenlicht kann auch über die Handflächen und Fußsohlen getankt werden.
- In den Sommermonaten oder beim Skifahren und Wandern können Sie die Gesichts-Sonnencreme auch als abschließenden Pflegeschritt anwenden – am besten kombiniert mit den Wirkstoff-Konzentraten aus Ihrer üblichen Pflegeroutine. Bei junger, normaler Haut kann die Tagescreme auch durch die Gesichts-Sonnencreme LSF30 ersetzt werden.
- Cremen Sie sich mindestens 30 Minuten ein bevor Sie nach draußen gehen und wiederholen Sie die Anwendung regelmäßig über den Tag hinweg. Das gilt besonders nach dem Schwimmen oder Schwitzen.
- Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Auch in mit Ihrer Ernährung können Sie Ihre Haut im Sommer unterstützen. Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Leinöl) fördern wunderbar die Regeneration der gestressten Zellmembranen. Auch Carotinoide helfen dabei, die Haut auf die Sonne vorzubereiten und können von Innen den Schutz der Haut vor UV-Strahlen unterstützen. Anbei finden sie ein Rezept für einen sommerlichen Karotten-Tomaten-Aufstrich.
- Versorgen Sie auch Ihre Haut mit Feuchtigkeit nach dem Sonnenbad. Wir empfehlen das Aloe vera Gel duftfrei, die Meristem Ampulle oder die Beruhigungspackung als ideale After-Sun-Produkte. Im Kühlschrank aufbewahrt schenken die Produkte eine wunderbare Erfrischung.



83700 Rottach-Egern www.gertraud-gruber.de







Mit einer Gabel alle zimmerwarmen Zutaten gut miteinander vermischen und kalt stellen. Ca. 3-4 Tage

REZEPT für einen

sommerlichen KAROTTEN-TOMATEN-AUFSTRICH:



100 g Tomatenmark 70 g sehr weiche Butter 2 mittelgroße Möhren sehr fein reiben ½ mittelgroße Zwiebel sehr fein schneiden Salz