



# Die Sonne geniessen

Tipps für den richtigen Umgang  
mit der Sonne

SkinIdent®  DR. BAUMANN®

german  
swiss  
quality 



# Der richtige Umgang mit der Sonne

Sonne in einer vernünftigen Dosierung ist gesund, da z. B. durch UV-Strahlung in der Haut Vitamin D gebildet wird. Aber zu viel UV-Strahlung, also jeder Sonnenbrand, ist gesundheitsgefährdend.

Vorzeitige Hautalterung und bösartige Hauttumore können die Folgen sein. Aber auch Pigmentflecken der Haut durch Parfüme bei gleichzeitiger Sonnenbestrahlung und Sonnenallergien durch Konservierungsstoffe, Emulgatoren usw. sind möglich.

## Sonne und Sonnenbrand

Jeder Mensch hat je nach Hauttyp einen individuell ausgeprägten Eigenschutz. Bei jedem Sonnenbrand werden Hautzellen geschädigt. Sonnenbrände sind für Hautkrebs, chronische Lichtschäden und Pigmentstörungen verantwortlich. Bei der Kinderhaut sind die Pigmentzellen und die Lichtschwiele noch nicht voll funktionsfähig. Aus diesem Grund ist gerade die Kinderhaut besonders empfindlich! Wir tragen also gerade beim Schutz unserer Kinder eine besondere Verantwortung. Ein entsprechend gesundheitlich hochwertiger Sonnenschutz ist hier besonders wichtig.

## Pflegende Wirkung von guten Sonnenprodukten!

Eine gute Sonnenlotion sollte nicht nur schützen, sondern auch pflegen! Durch intensive Sonnenbestrahlung wird der Talgfluss gehemmt und die Haut trocknet aus. Deshalb ist die Auswahl der richtigen Öle in der Sonnenkosmetik von besonderer Bedeutung. Häufig werden aus Erdöl gewonnene Mineralöle verwendet, die in höheren Konzentrationen die Haut „verschiessen“ können. Ausserdem ist der Zusatz von natürlichem Vitamin E wichtig, da dieses vor Schäden durch UV-Strahlung schützt. Auf den Einsatz von Parfümstoffen sollte verzichtet werden, da diese Pigmentstörungen und Allergien auslösen können.

## Was sagt der Lichtschutzfaktor aus?

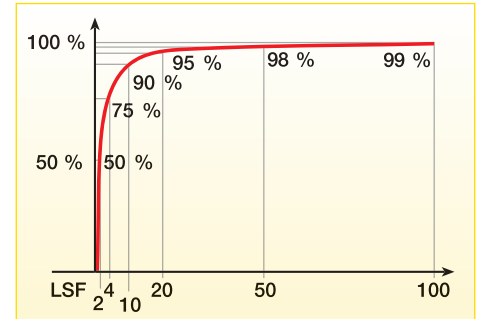
Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger eine mit einem Lichtschutzpräparat geschützte Haut im Vergleich zur ungeschützten Haut bis zum Auftreten einer Rötung von der Sonne bestrahlt werden kann. Da die Wirkung eines Sonnenschutzpräparates durch Aufenthalte im Wasser, Schwitzen und Abreibungen (Kleidung, Handtücher) abnimmt, dient wiederholtes Auftragen dazu, die volle Lichtschutzwirkung sicherzustellen. Durch mehrmaliges Auftragen kann der Lichtschutzfaktor aber nicht gesteigert werden.

## Was bedeutet bei Sonnenschutzprodukten „wasserfest“?

„Wasserfest“ bedeutet, dass nach 20minütigem Aufenthalt im Wasser noch 50 % der Lichtschutzwirkung vorhanden sein muss. Zusätzlicher Verlust an Schutzwirkung entsteht durch Schwitzen oder Abreibungen durch Handtücher und Kleidung. Deshalb sollte auch bei der Verwendung von sogenannten wasserfesten Produkten nach jedem Bad nachgecremt werden, um den vollen Lichtschutz zu erhalten. Dies gilt besonders bei empfindlicher Kinderhaut.

## Höhere LSF bringen nicht viel mehr Sonnenschutz

Je höher der Lichtschutzfaktor, umso kleiner werden die prozentualen Unterschiede in der Schutzleistung. LSF 10 reduziert den Anteil der verbrennenden Strahlung bereits um 90 %. LSF 20 eliminiert 95 % und LSF 50 schliesslich 98 %, also nur 3 % mehr. Mit einem LSF zwischen 10 und 20 wird die Haut also bereits sehr gut geschützt. Wie man an diesen Zahlen und der abgebildeten Kurve erkennen kann, wird eine kleine Steigerung in der Schutzwirkung durch eine unverhältnismässig hohe Belastung mit chemischen Lichtschutzfiltern erkaufte. Höhere Lichtschutzfaktoren sollten daher auf der Basis mineralischer Pigmente wie Zinkoxid und Titandioxid erzielt werden. .



### **Welche chemischen Lichtschutzfilter bergen gesundheitliche Risiken und wie sind sie zu erkennen?**

Chemische Lichtschutzfilter sollen sich auf der Haut anlagern und das Sonnenlicht absorbieren. Sie sollten UV-stabil und vor allem nicht hormonell aktiv sein. Vor Jahren wurde jedoch schon von der Universität Zürich nachgewiesen, dass viele chemische Lichtschutzfilter nicht UV-stabil sind und sogar hormonaktive Wirkungen haben. Hormonaktive chemische UV-Filter wurden schon in Muttermilch, Fischen und Seen nachgewiesen. Deshalb besteht aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen der Verdacht, dass bestimmte chemische UV-Filter gesundheitlich nicht unbedenklich sind und zu Umweltbelastungen führen können.

### **Verbraucherschutz**

Untersuchungen der Universität Zürich und anderer namhafter Forschungsinstitute haben gezeigt, dass folgende UV-Filter zumindest bei Tieren hormonaktive Wirkung haben (Vergrößerung der Gebärmutter) und einige davon sogar in Muttermilch, Fischen und Seen nachgewiesen werden konnten: Benzophenone-3 (BP-3), Homosalate (HMS), 4-Methylbenzylidene-Camphor (4-MBC), Octyl-Methoxy-Cinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).

### **Sollten normale Cremes Lichtschutzfilter enthalten?**

Pflegeprodukte für den täglichen Gebrauch sollten aus dermatologischer Sicht keine chemischen Lichtschutzfilter enthalten, um eine jahrelange tägliche Belastung mit diesen chemischen Substanzen zu vermeiden und in unseren Breitengraden die Vitamin-D-Bildung in der Haut nicht gänzlich zu unterbinden.



## Welche Lichtschutzfilter werden von Experten empfohlen?

Mineralische Lichtschutzfilter wie Zinkoxid oder Titandioxid sind feine Mineralkörnchen, die auf der Hautoberfläche verbleiben. Die UV-Strahlungen (UV-A + UV-B) werden reflektiert und damit die Haut effektiv geschützt ohne belastet zu werden. In hochwertigen Sonnenschutzpräparaten sollten deshalb mineralische Pigmente eingesetzt werden. **Ganz besonders bei der empfindlichen Haut von Babys und Kindern ist eine erhöhte Vorsicht und Fürsorgepflicht erforderlich.**

Beachten sollte man bei der Verwendung von Sonnenschutzpräparaten mit mineralischen Pigmenten, dass, insbesondere wenn zu viel aufgetragen wird und nicht genügend gleichmässig verteilt wird, ein leichter weisslicher Schimmer auf der Haut entstehen kann. Die überragenden Vorteile

der mineralischen Filter sind aber aus dermatologischer Sicht viel höher zu bewerten.

Für diejenigen, die trotz der Vorteile der mineralischen Sonnenschutzpigmente Produkte mit chemischen Lichtschutzfiltern wegen der bequemeren Anwendung bevorzugen, bietet DR. BAUMANN die entsprechenden Alternativen an mit den Schutzfaktoren von 15 bis 30.

Dr. Baumann-Sonnenpflegeprodukte stellen eine ideale Kombination zwischen Sonnenschutz und Hautpflege unter Berücksichtigung des anspruchsvollen bionomen Qualitätsstandards dar.



## Sun Solarium Vitamin – die geniale Sonnenpflege von SkinIdent

Die besonders angenehme Sonnenlotion von SkinIdent Sun Solarium Vitamin mit dem LSF 6 vereinigt nicht nur alle Vorteile in einem Produkt, sondern leistet darüber hinaus noch viel mehr. Da die Schutzwirkung auf Vitaminen beruht und auch sonst nur körpereigentliche Wirkstoffe enthalten sind, ist es vom gesundheitlichen Standpunkt perfekt: Optimale Wirkung bei optimaler Verträglichkeit. Beim Auftragen und vom Hautgefühl her ist es von einer besonders angenehmen Body Lotion nicht zu unterscheiden. Und noch einen ganz entscheidenden Vorteil weist dieses geniale Produkt auf: Während Produkte mit chemischen Lichtschutzfiltern oder mineralischen Pigmenten mit steigendem Lichtschutzfaktor immer auch die durch die UV-Strahlung bewirkte Vitamin-D-Bildung in der Haut reduzieren (und ab einem LSF von 14 ganz unterbinden), bleibt bei „Sun Solarium Vitamin“ trotz optimalem Sonnen-



schutz die volle Vitamin-D-Produktion in der Haut erhalten! Wer die Wichtigkeit von Vitamin D für die Gesundheit kennt, weiss dies zu schätzen. Zu beachten ist aber, dass bei starker Sonnenbestrahlung und nicht vorgebräunter Haut höhere Schutzfaktoren unbedingt erforderlich sind.

### **Sun Lotion mit mineralischem UV-Schutz**

Die hochwirksamen mineralischen Lichtschutzfilter Titandioxid und Zinkoxid schützen zusammen mit natürlichem Vitamin E vor schädlichen UV-Strahlen. Wertvolle Öle pflegen die Haut geschmeidig schön. Die beiden Lotionen mit den Faktoren 20 und 30 sind reichhaltige wasserfeste W/O-Lotionen. Die Sun Lotion Factor 30 ist besonders auch für Kinder und Personen mit sehr empfindlicher Haut bestens geeignet. Als Besonderheit bietet DR. BAUMANN noch ein fettfreies und emulgatorfreies Sonnengel Faktor 10 an mit ausschließlich mineralischem Lichtschutz, nach unserem Kenntnisstand das einzige Sonnen-

schutzpräparat dieser Art weltweit. Es wird seine Liebhaber finden bei all denen, die nichts Fettiges auf der Haut wünschen. Alle Produkte erfüllen die EU-Empfehlung mit 1/3 UV-A-Schutz.

### **Sun Lotion mit chem. UV-Schutz**

Die alternativen DR. BAUMANN Sonnenlotionen mit chemisch- organischen UV filtern lassen sich ohne Weisseln sehr leicht auftragen mit Faktor 20 und Faktor 30 sowie 2 fett- und emulgatorfreie Varianten mit Faktor 15 und 25 jeweils mit den UV-Filtern Octocrylene, Uvinul A plus und Tinosorb S, von denen keine hormonaktiven Wirkungen bekannt sind. Auch in diesen Präparaten ist der mineralische Filter Titandioxid enthalten, jedoch in Konzentrationen, die noch kein Weisseln verursachen. Wir folgen damit der Empfehlung der EU-Kommission, durch Kombination von mineralischen und chemischen Filtern die Belastung der Haut möglichst gering zu halten. Das Sonnenprodukt Faktor 15

ist ohne mineralische Filter. Auch diese Produkte haben UV-A-Schutz.

### **Lichtallergien**

Immer mehr Personen leiden an Allergien und Sonnenallergien. Ein Teil dieser Lichtunverträglichkeiten sind unter dem Namen „Mallorca-Akne“ bekannt. Vor allem bestimmte chemische Lichtschutzfilter gelten in Kombination mit Fetten und Emulgatoren als Risiko. Personen, die unter Mallorca-Akne leiden, sollten das fettfreie und emulgatorfreie Sonnen-Gel Factor 10 mit den mineralischen Lichtschutzfiltern Titandioxid und Zinkoxid von DR. BAUMANN verwenden. Es wird auch sehr gerne von Sportlern genutzt, da hier keine Öle durch den Schweiß in die Augen dringen können. Werden höhere Schutzfaktoren gewünscht, empfehlen wir die wunderbar leichten Lotionen Faktor 15 und 25, öl- und emulgatorfrei.





### **After Sun Lotion**

Pflegt die Haut mit Macadamiaöl, Sheabutter und Wirkstoffen wie D-Panthenol, Vitamin A, Aloe Vera, natürlichem Vitamin E und Carotinöl. Dadurch wird die Haut nach dem Sonnenbad beruhigt. Diese Effekte werden durch zusätzliche Anwendung der Vitamin A Ampulle verstärkt. Vitamin A hat eine stark regenerierende Wirkung auf die Haut.

### **Vitamin E natürlichen Ursprungs – als Ampulle von DR. BAUMANN**

Vitamin E ist ein besonders wichtiges Hautschutzvitamin. Es schützt vor freien Radikalen, vorzeitiger Hautalterung und Hautschäden durch UV-Strahlung. Diese Ampulle sollte unbedingt vor jedem Sonnenbad und vor jedem Solarienbesuch auf die empfindliche Haut von Gesicht und Hals aufgetragen werden. In fast allen DR. BAUMANN und SkinIdent Produkten ist Vitamin E natürlichen Ursprungs enthalten. Dadurch baut sich bei regelmäßiger Anwendung ein gesunder, natürlicher Lichtschutz auf.

### **Vitamin A Ampulle von DR. BAUMANN**

Vitamin A kann sonnengeschädigte Haut bis zu einem bestimmten Grad regenerieren. Ideal nach Sonne oder Solarium und vor der Verwendung der DR. BAUMANN After Sun Lotion. Bei regelmäßiger Anwendung ideal für vorzeitig gealterte, sonnengeschädigte, faltige Haut.

### **Vitamin E, A, Lipid Ampulle von SkinIdent**

Die kombinierte Anwendung der Vitamine E und A bietet den Vorteil, Schutz und Regeneration in einem Präparat vereinigt zu haben und die Synergieeffekte wirkungsvoll nutzen zu können. Die hautidentischen Lipide sorgen zusätzlich für eine Stärkung der Barrierefunktion und damit für eine optimale Hautfunktion.

### **Vitamin C, H, D-Panthenol Ampulle von SkinIdent**

Perfekte Ergänzung zur Vitamin E, A, Lipid Ampulle, um die Synergien von Vitamin C, H und D-Panthenol wirkungsvoll zu nutzen: Vitamin C schützt vor freien Radikalen, Biotin unterstützt die normalen Hautfunktionen und D-Panthenol hat einen regenerierenden Effekt.

### **Lippenpflege (Lipstick) Factor 7**

Lippen besitzen kaum Pigmente und können keine schützende Lichtschwiele aufbauen. Sie werden daher besonders stark durch UV-Strahlen strapaziert. Wertvolles Macadamiaöl (frei von Mineralölen!) zusammen mit dem gesunden mineralischen Lichtschutz Titandioxid und natürlichem Vitamin E schützen und pflegen nachhaltig die empfindlichen Lippen. Wenn Sie farbige Lippenstifte benutzen, so empfehlen wir die Lippenpflege der DR. BAUMANN Make up Linie, weil dort wie in allen DR. BAUMANN und SkinIdent Produkten keine Mineralöle enthalten sind.

### **Solarium Liposome**

Solarien geben eine ultrahohe Dosis an UV-A-Strahlung ab. Der UV-B-Anteil ist dagegen gering, so dass praktisch kaum ein Sonnenbrand ausgelöst wird. Da UV-A besonders tief in die Haut vordringt, muss mit Veränderungen in tie-

feren Hautschichten gerechnet werden. Das Risiko einer vorzeitigen Hautalterung und von Hautkrebs wird durch übermässige UV-Be-strahlung massiv erhöht. Vitamin E zusammen mit wertvoller Sheabutter sowie mehrschaligen Liposomen sorgen für die feuchtigkeitsspendende und schützende Wirkung der Solarienhautpflege. Die Haut erhält eine wunderschöne natürliche Bräunung. Aus der regelmässigen Anwendung, z. B. als Body Lotion, resultiert ein gepflegtes Aussehen und ein besserer Schutz vor natürlicher und künstlicher UV-Strahlung.

### **Self Tanning für Gesicht und Körper von SkinIdent**

Ein echtes Spitzenprodukt der DR. BAUMANN Forschung aufgrund seiner Wirkung und aussergewöhnlichen Verträglichkeit. Der herausragende SkinIdent Selbstbräuner besticht durch seine ausschliesslich körper- bzw. hautidentischen Inhaltsstoffe. Dihydroxyaceton entsteht



im Organismus als ein Zwischenprodukt beim Kohlehydratstoffwechsel. Dieser Wirkstoff reagiert mit dem Keratin der obersten Hautschicht, so dass eine gesunde, gleichmässige und natürliche Bräune entsteht, die mehrere Tage anhält. Dieses Präparat ist perfekt auf die anderen SkinIdent Produkte abgestimmt. Die Haut wird nicht nur wunderschön braun, sondern auch geschmeidiger. Wir empfehlen zuerst ein Liposomenpräparat aufzutragen und danach den SkinIdent Selbstbräuner. Je nach Hauttyp kann anschliessend noch eine passende Creme aufgetragen werden.

### **Self Tanning Lotion für Gesicht und Körper von DR. BAUMANN**

Für eine gleichbleibende Bräunung sollte der Selbstbräuner regelmässig aufgetragen werden. Er kann aber auch täglich aufgetragen werden. Durch wertvolle Öle, wie Sheabutter und Jojoba und dem Zusatz der Vi-

tamine E und A hat der natürlich gut riechende DR. BAUMANN Selbstbräuner eine intensive pflegende Wirkung. Auch hier empfehlen wir zuerst ein Liposomenpräparat aufzutragen und danach den DR. BAUMANN Selbstbräuner und gegebenenfalls eine an den Hauttyp angepasste Creme.

### **Bräunungspuder**

Gerade leicht gebräunte Haut wirkt noch attraktiver, wenn die Haut golden schimmert. Die DR. BAUMANN Make up-Linie bietet schöne Puder mit verschiedenen Glanzpartikeln an.

### **Camouflage**

Die sofort streichfähige DR. BAUMANN Camouflage besitzt eine professionelle Pigmentierung und Deckkraft. Sie lässt sich leicht und gleichmässig auftragen. Die verschiedenen Farben lassen sich individuell mischen und auf jede Hautsituation anpassen. Sehr beliebt zum Ab-

decken von Couperose, Besenreisern oder anderen unschönen Hautverfärbungen. Mit dem Transparentpuder wird die Camouflage fixiert.

### **Insekten-Stopp (Insect Stop)**

Stiche von Insekten sind lästig und verursachen unschöne Hautreaktionen. Daher empfehlen wir Ihnen dieses leicht flüssige Gel mit einer sorgsam zusammengestellten Wirkmischung aus ätherischen Ölen. Es lässt sich sehr gut verteilen und erzeugt ein angenehm frisches Hautgefühl. Da die Wirkung der ätherischen Öle nach ein paar Stunden verfliegt, ist es ratsam, dieses Produkt mehrmals täglich aufzutragen. Ideal auch für Kinder. Tierschützer empfehlen es für Haustiere.

# Die bionome Qualität von Dr. Baumann SkinIdent

■ Optimierte Sicherheit vor Unverträglichkeiten und damit optimale Wirkpotenziale für eine sichtbar schönere Haut:

1. SkinIdent enthält ausschliesslich körperidentische/hautidentische Inhaltsstoffe und Vitamine (da Allergien durch körperfremde Stoffe ausgelöst werden).
2. SkinIdent enthält keine Substanzen, die in der 2004 im Auftrag des Bundesumweltamtes veröffentlichten „Untersuchung zur Verbreitung umweltbedingter Kontaktallergien...“ des IVDK (Informationsverbund Dermatologischer Kliniken) als Allergieauslöser genannt werden.

- Frei von Konservierungsstoffen
- Frei von Parfüm, Duftstoffen und ätherischen Ölen
- Frei von Mineralölen
- Frei von Inhaltsstoffen getöteter Tiere
- Verzicht auf unnötigen Verpackungsmüll: ohne Umverpackung

Die Dr. Baumann SkinIdent Vitamin Cream wurde von Ökotest getestet und mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet (Heft 08.04)



**DR. BAUMANN Produkte sind hautfreundlich,  
tierfreundlich und umweltfreundlich.**

Mit den besten Empfehlungen Ihres DR. BAUMANN Partners

DR. BAUMANN  SkinIdent®  DR. BAUMANN® MakeUP  BeauCaire®

[www.Dr-Baumann.com](http://www.Dr-Baumann.com)

[www.Dr-Baumann.TV](http://www.Dr-Baumann.TV)