



# Carotinin

## Nahrungsergänzungsmittel nach Apotheker Dr. Schick

### Carotinoid-Schutz für Haut und Augen Vorbereitung der Sonnenbräunung

#### Zutaten:

Sojaöl, Gelatine, Tomatenextrakt, Feuchthaltemittel Glycerin, Mittelkettige Triglyceride (Trennmittel), Safloröl, Carotin aus Ölpalmfrucht, Wasser, Lutein, Lycopin, Farbstoffe Eisenoxid rot und gelb (E 172), Zeaxanthin.

Zusammensetzung	pro 100 g	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	empfohlene Tagesdosis nach NKV	Nährwert- angaben	pro 100 g	pro Kapsel
Carotinoidhaltige Pflanzenextrakte mit				Brennwert	2814,0 kJ	8,8 kJ
Beta-Carotin aus Palmöl	2,09 g	6,5 mg	135 *		(680,0 kcal)	(2,1 kcal)
Alpha-Carotin aus Palmöl	1,12 g	3,5 mg	36 *	Eiweiß	22,4 g	69,6 mg
Lutein FloraGLO®	0,96 g	3,0 mg	**	Kohlenhydrate	9,5 g	29,6 mg
Lycopin aus Tomatenextrakt	0,64 g	2,0 mg	**	Fette	61,4 g	190,9 mg
Zeaxanthin	0,03 g	0,1 mg	**	Proteinheiten	0,8	< 0,02

Empfohlene Tagesdosis als Prozentsatz der in Anlage 1 der Nährwert-Kennzeichnungsverordnung angegebenen Referenzwerte.

\* berechnet als Retinoläquivalent

\*\* noch keine NKV-Referenzwerte festgelegt

Glutenfrei

Packung mit 20 / 40 / 80 Kapseln

nicht über 25 °C lagern

#### Empfehlung:

Erwachsene und Schulkinder nehmen täglich 1 Kapsel Carotinin nach einer Mahlzeit (am besten mit etwas Fett, z.B. Milch, Öle, etc.), beginnend ca. 4–6 Wochen vor der Sonnenbestrahlung.

#### „Sonnenbewusste Ernährung“

Wir brauchen nicht nur Vitamine für unser tägliches Wohlbefinden, auch Pflanzeninhaltsstoffe, wie z.B. Carotinoide, sind zur Erhaltung unserer Gesundheit notwendig. Die in Carotinin enthaltenen Carotinoide sind auch Bestandteil unserer Ernährung und tragen zur Gesundheitsförderung bei. Carotinoide sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die von Pflanzen produziert werden, um sich vor Umwelteinflüssen zu schützen. Eine ähnliche Funktion übernehmen diese Vitalstoffe auch im menschlichen Körper, der die Carotinoide nicht selbst herstellen kann und deshalb auf eine reichhaltige Zufuhr carotinoidhaltiger Lebensmittel angewiesen ist. Carotinoide sind vor allem enthalten in rot-, gelb-, orangefarbenem Obst und grünem Gemüse. Große Mengen dieser ähnlichen Vitalstoffe finden sich in (jeweils angegeben pro 100 g): Grünkohl (20 mg Lutein), Spinat (10 mg Lutein), Blattsalat (2 mg Lutein), Karotten (ca. 10 mg Carotinoide mit  $\beta$ -Carotin und  $\alpha$ -Carotin), Mais und Grüne Bohnen (ca. 0,5 mg Zeaxanthin), Tomaten (10 mg Lycopin). Die Verfügbarkeit aus den natürlichen Quellen ist jedoch sehr unterschiedlich. Da Carotinoide zu den fettlöslichen Provitaminen gehören, empfiehlt sich zur besseren Verwertung eine gleichzeitige Nahrungsaufnahme mit Milch oder etwas Fett (z.B. Pflanzenöle, Milchprodukte, etc.).

# Carotin

## Nahrungsergänzungsmittel nach Apotheker Dr. Schick

### Warum benötigt der Körper Carotinoide?

Aus  $\alpha$ -Carotin und  $\beta$ -Carotin kann der Körper Vitamin A bilden und zwar immer soviel, wie gerade nötig ist. Bei ausreichender Vitamin-A-Versorgung werden die Carotinoide nicht mehr umgewandelt, Vitamin A ist gesund für die Augen. In letzter Zeit hat Carotin Bedeutung dadurch erlangt, dass es die Widerstandskraft der Haut gegenüber Sonnenstrahlen stärken kann. Dabei wird Carotin in den Fettzellen der Haut gespeichert und lagert sich an den schützenden Hautpigmenten ab. Auf diese Weise ist es in der Lage, den natürlichen Hautbräunungsvorgang vorzubereiten und den Eigenschutz der Haut zu unterstützen.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse führten dazu, dass Carotin mit weiteren Carotinoiden ergänzt wurde. Erst seit den 90er Jahren erhielten die positiven Gesundheitswirkungen von Lycopin in der Diskussion um sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe verstärkte Aufmerksamkeit. Insbesondere kommen die positiven Eigenschaften zum Tragen, wenn neben Lycopin in der Ernährung gleichzeitig andere natürliche Carotinoide verwendet werden.

Carotin enthält auch die für die Augen wichtigen Vitalstoffe Lutein und Zeaxanthin. Diese beiden Carotinoide werden als Pigment in der Netzhaut des Auges und der Makula Lutea (Gelber Fleck, Stelle des schärfsten Sehens) angereichert. So können diese Augenvitalstoffe einen Schutz für die Augen aufbauen und den natürlichen Schutzschild des Auges stärken. Im grünen Blattgemüse liegt der fettlösliche Vitalstoff Lutein hauptsächlich in freier Form vor. So kann er optimal vom Körper aufgenommen werden. Carotin enthält Lutein in freier Form, wie es auch im Gemüse vorkommt.

Bei intensiver Sonnenbestrahlung kann sich der Carotingehalt in der Haut vermindern und eine gezielte Ernährung mit Carotin-haltigen Lebensmitteln oder mit Carotin kann die Haut ernährungsphysiologisch unterstützen. Dabei ergänzen sich die in Carotin enthaltene Carotinoide auf sinnvolle Weise.

Die regelmäßige Ergänzung der Nahrung mit Carotin 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 Kapseln zu verzehren, um die Haut auf die Sonne vorzubereiten und die Gesunderhaltung der Haut zu fördern. Die in Carotin enthaltene Vitalstoffkombination leistet eine wertvolle Unterstützung für die Gesundheit der Augen und der Sehkraft.

### Apotheker Dr. Schick empfiehlt:

- den Körper langsam an die Sonne gewöhnen
- übermäßige Sonnenbäder vermeiden
- täglich 1 Kapsel Carotin
- auf jeden Fall Lichtschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LF 15) verwenden  
bei empfindlicher Haut sog. Sonnengele (Hydrogele ohne Fettstoffe) mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen

### Noch ein Tipp:

Nehmen Sie auch nach dem Urlaub täglich 1 Kapsel Carotin, Sie versorgen damit Ihren Körper ausreichend mit einigen der wertvollsten Carotinoide und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Carotinoide reichern sich bei täglichem Verzehr im Körper an, d.h. der Schutz wird um so intensiver, je länger diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe aufgenommen werden. Zusätzlich zu Carotin müssen Sonnenschutzmittel angewendet werden, um die Haut bei intensiver Sonnenbestrahlung ausreichend zu schützen.

Da die Beta-Carotin-Versorgung mit Carotin gedeckt ist, sollten keine weiteren Nahrungsergänzungsmittel oder Getränke mit künstlich zugesetztem Beta-Carotin verwendet werden.

Starke Raucher sollten Carotin nicht länger als 8 Wochen im Jahr verwenden oder den Verzehr des Produktes mit ihrem Arzt oder Apotheker abstimmen.

### 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.

### Weitere Produkte von Dr.Schick:

Carotin + Calcium D 400 Kapseln  
Nahrungsergänzungsmittel

bei sonnenempfindlicher Haut, für gesunde, starke Knochen  
mit Vitaminen + Calciumpanthothenat + Calcium + Vitamin D 3



Dr. Schick GmbH • D- 74889 Sinsheim

aktuell [www.dr-schick.de](http://www.dr-schick.de) • [carotin@dr-schick.de](mailto:carotin@dr-schick.de) | 2