

Bedan® – Ratgeber Ernährung

## Gesund genießen für ein gutes Hautgefühl



Ein Ratgeber für eine  
allergenarme Ernährung  
bei trockener,  
zu Neurodermitis  
neigender Haut

# Mit unseren Ernährungs-Tipps fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut



Leiden Sie unter trockener oder allergiegefährdeter Haut, wie zum Beispiel bei Neurodermitis?

Dann sollten Sie auf eine hautgesunde Ernährung achten! Denn eine schöne Haut kommt auch von innen. Genießen gehört dabei natürlich dazu – und wie Sie beides verbinden können, möchten wir Ihnen mit diesem Ernährungsratgeber zeigen.



Hier finden Sie viele Tipps und Tricks, wie Sie einfach und lecker kochen können – und zugleich Ihrer Haut etwas Gutes tun.

Wir haben für Sie einige unkomplizierte Rezepte zusammengestellt, die ganz nach Ihrem Geschmack sein werden. Damit essen Sie nicht nur gesund, sondern verwöhnen zugleich Ihre Familie und Ihre Freunde – von Diät keine Spur.



Mit der richtigen Ernährung und der passenden  
Hautpflege sorgen Sie für ein besseres Hautgefühl –  
**Balsam für Haut und Seele!**

# Inhaltsverzeichnis

Trockene und allergiegefährdete Haut braucht Pflege – und die richtige Ernährung	4
Ihr Plan für eine hautgesunde Ernährung Gut verträgliche Nahrungsmittel bei empfindlicher Haut	5-6
Unsere Empfehlungen – für Sie auf einen Blick	7
Der nächste Sommer kommt bestimmt Salat und Sauce für Ihre Grillparty	8-9
Fleischlos unglücklich? Schlemmen mit gesunden Fleischvariationen	10-11
Aus den Tiefen der Meere frisch auf den Tisch	12
Lust auf Süßes? Dessert für Naschkatzen	13
Saftiger Kuchen für ein gelungenes Fest	14
Sensibles Schutzschild – unterstützen Sie Ihre Haut, sich zu regenerieren	15
Bedan® – das erste Hautpflege-Konzept auf Johanniskraut-Basis	16
Bedan® – Hautpflege mit Dreifacheffekt	17
Bedan® – das Hautpflege-Komplettprogramm	18

# Trockene und allergiegefährdete Haut braucht Pflege – und die richtige Ernährung!

Trockene und allergiegefährdete Haut, wie zum Beispiel bei Neurodermitis, muss intensiv gepflegt werden – nicht nur von außen, sondern auch von innen. Neben dem täglichen Eincremen ist die Ernährung genauso wichtig, da sie wie Klima oder Stress den Zustand der Haut beeinflussen kann.



Auslöser für Juckreiz und Ekzeme können einige Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe sein, weil diese im Körper des Allergikers als Fremdstoffe identifiziert werden. Dies ist im Blut durch spezifische Antikörper nachweisbar. Bei einer so genannten Pseudoallergie – die sich in der Symptomatik nicht von der „echten“ Allergie unterscheidet – reagiert der Körper jedoch ohne Antikörperbildung. Daher sollte unbedingt unter ärztlicher Aufsicht getestet werden, auf welche Nahrungsmittel Sie sensibel oder allergisch reagieren. Dadurch können sich selbst auferlegte Präventionsdiäten, bei denen Sie z. B. auf frisches Obst gänzlich verzichten oder nur noch getreide- bzw. milchfrei essen, als unnötig herausstellen.

Ernährungsberater können Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres individuellen Ernährungsplanes helfen. Unser Ratgeber soll Ihnen ergänzend eine Auswahl an gesunden, köstlichen Gerichten bereitstellen, die Sie auch im Rahmen Ihrer persönlichen Vorgaben genießen können.

# Ihr Plan für eine hautgesunde Ernährung

Zu den Nahrungsmitteln, die häufig Allergene enthalten, gehören Hühnereier, Nüsse, Zitrusfrüchte, Weizen und Soja, Kuhmilch und Sellerie. Manche Menschen mit trockener und allergiegefährdeter Haut reagieren zudem auf Tomaten und / oder Zucker sensibel.

Als Auslöser von Pseudoallergien sind spezifische Geschmacksverstärker, wie das Glutamat (Glutaminsäure E 620), biogene Amine (Eiweiß-Abbauprodukte, die von manchen Menschen nicht enzymatisch abgebaut werden können und in fermentierten Lebensmitteln - Beispiele auf S. 7 - oder leicht verderblichen Produkten wie Thunfisch enthalten sein können), sowie bestimmte Lebensmittelzusatzstoffe wie Benzoesäure (E 210), Sorbinsäure (E 200), Azofarbstoffe und naturidentische Aromastoffe bekannt.

Keine Angst: Meistens müssen Sie ein Nahrungsmittel nicht komplett von Ihrem Speiseplan streichen. Denn ausschlaggebend kann auch die Menge und Zubereitungsart der jeweiligen Lebensmittel sein: So vertragen manche z. B. zwar keine rohe Milch, können aber ein Stück Kuchen, der als Zutat Milch enthält, bedenkenlos genießen - und manchmal entscheidet einfach die Tagesform.

Studieren Sie die Inhaltsstoffe von Fertigprodukten aufmerksam. Hier werden häufig Zutaten verwendet, die bei entsprechender Veranlagung Juckreiz und Ausschläge auf der Haut fördern können. Besonderes Augenmerk sollte Sojabestandteilen, Milcheiweißen und Geschmacksverstärkern gelten.

Grundsätzlich sollte aber jeder selbst probieren, welches Lebensmittel möglicherweise weniger gut vertragen wird. Wichtig ist: Lassen Sie sich nicht beunruhigen und bewahren Sie sich Ihre positive Einstellung zum Essen - auch das trägt viel zu Ihrem Wohlgefühl bei!

# Gut verträgliche Nahrungsmittel bei empfindlicher Haut



## Süßungsmittel

Ahornsirup, Akazienhonig, KleeHonig, Ursüße (Zuckerrohr)



## Milchprodukte

Buttermilch, Hüttenkäse, Magerquark, Mozzarella, Naturjoghurt, Sauerrahm, Ziegenmilch



## Mehl, Brot, Backzutaten, Teigwaren

Dinkel, Hafer, Hirse, Roggen, Hefe, Gelatine, Jodsalz, Couscous, Hartweizennudeln ohne Ei, Reis



## Fisch, Fleisch, Geflügel

Lachs, Forelle, Lamm, Rind, Hähnchen, Pute, Kaninchen



## Obst, Gemüse

Bananen, Birnen, Heidelbeeren, gelbe Süßkirschen, Wassermelonen, Pflaumen, Auberginen, Blattspinat, Brokkoli, Champignons, Feldsalat, Kartoffeln, Mais, Salatgurke, Spargel, gelbe Tomaten, gelbe und grüne Paprika, Zucchini

## Unsere Empfehlungen – für Sie auf einen Blick

Setzen Sie auf eine modifizierte vollwertige und allergenarme Ernährung!  
Sauer macht zwar angeblich lustig, Ihre Haut sieht dabei aber eher traurig aus: Vermeiden Sie deshalb Lebensmittel mit einem hohen Säuregehalt (z. B. Obst wie Erdbeeren, Rhabarber, Zitrusfrüchte, Alkohol sowie gängige Essigsorten – weißer Balsamico ist milder und deshalb besser verträglich)!

Naschkatzen können sich freuen: Süßes ja – in Maßen!

Ob Thai, indisch oder mexikanisch... scharf gewürzte Speisen (übermäßig Pfeffer, Curry, Paprika, Senf u.a.) sollten so wenig wie möglich auf Ihrem Speiseplan stehen!

Augen auf bei Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil an den so genannten biogenen Aminen: Schränken Sie Ihren Verzehr von z. B. langsam reifenden Käse- oder Wurstsorten wie Gruyere, Roquefort, Salami und rohem Schinken einfach etwas ein. Biogene Amine sind ebenso in Walnüssen, Erdbeeren, Himbeeren, Steinpilzen, Wein, Bier, Sauerkraut und Spinat enthalten.

# Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Gerade im Sommer ist Gemüse so richtig frisch und knackig: In Kartoffeln z. B. steckt viel Vitamin B, das Ihrer Haut gut tut. Deshalb haben wir für Sie eine spezielle Kartoffelsalat-Variante gefunden. Die passt toll zu Gegrilltem. Und diejenigen, die rote Tomaten nicht vertragen, können eine gelbe Alternative des bekannten Ketschups probieren.

## Gelbes Ketschup

*500 g gelbe Paprikaschoten, 1 kg gelbe Tomaten,  
1 EL Balsamicoessig, Jodsalz,  
1 Prise gemahlene Ingwer, 1 TL Honig*

Zutaten für ca. 2 Liter

Paprikaschoten waschen und putzen, entkernen und vierteln. Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Backofengrill 6-8 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Die Paprikastücke sofort in einen Gefrierbeutel geben und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend häuten, in kleine Stücke schneiden.

Die Tomaten oben kreuzweise einritzen, in kochendes Wasser geben und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Dann die Schale abziehen und in grobe Stücke schneiden. Paprika- und Tomatenstücke in einen Topf geben und mit wenig Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Essig, Salz, Ingwer und Honig zugeben und weitere 20 Minuten einkochen lassen.



## Salat und Sauce für Ihre Grillparty

### Spargel- Kartoffel-Salat



*250 g grüner Spargel, 250 g Pellkartoffeln, gekocht, 1 Bund Estragon, 40 g Rucola, 2 EL Balsamicoessig, Salz, 1 EL Raps- oder Distelöl*

Zutaten für 2 Portionen

Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Schräg in Stücke schneiden. In Salzwasser geben und ca. 10 Minuten garen, bis die Stücke bissfest sind. Den Spargel abgießen, den Sud dabei auffangen.

Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Ca. 100 ml Spargelsud, Essig und Salz gründlich verrühren. Kartoffelscheiben, Spargelstücke, Estragon in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing übergießen und ca. 1/2 Stunde durchziehen lassen. Rucola untermischen, das Öl dazugeben und nochmals abschmecken.

## Fleischlos unglücklich?

Fleisch ist ein wichtiger **Energiespender**: Ob Geflügel, Rind, Kalb, Lamm oder auch Kaninchen, darin steckt viel gut verträgliches und hochwertiges Eiweiß. Für eine gesunde Haut sollte auf Schweinefleisch und Wurst verzichtet werden. Halten Sie dennoch Maß und machen lieber jedes Mal ein Fest daraus! Unsere feinen Rezepte sind deshalb auch etwas für Gäste.



### Süßsaure Blattsalate mit Kaninchenfilet

*250 g Kaninchenfilet, 1 TL Distelöl, 200 g verschiedene Blattsalate, Jodsalz, 2 gelbe Tomaten, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Mineralwasser, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl*

Zutaten für 2 Portionen

Kaninchenfilet waschen, mit Küchenkrepp trocknen. Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, das Kaninchenfilet darin von allen Seiten ca. 10–15 Minuten braten. Auf einen Teller geben, mit Salz würzen und auskühlen lassen. Anschließend in feine Scheiben schneiden, Blattsalate waschen, putzen und in der Salatschleuder trocknen. In mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Essig, Mineralwasser, Honig und Salz gründlich verrühren, das Öl unterschlagen. Salate mit Tomatenspalten anrichten, das Kaninchenfilet dekorativ auf den Salat geben und mit der Salatsauce beträufeln.

## Schlemmen mit gesunden Fleischvariationen

### Überbackenes Rinderfilet auf Zucchinigemüse



*2 Scheiben Rinderfilet à ca. 150 g, 2 kleine Zucchini, 100 g Champignons, 1 gelbe Tomate, 100 g Mozzarella, 2 Zweige Estragon, 8 Blätter Basilikum, Jodsalz, 1 EL Distelöl, 10 g Sauerrahmbutter, 2 EL Sauerrahm*

Zutaten für 2 Portionen

Fleisch waschen und auf Küchenkrepp trocknen. Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Champignons putzen, mit Küchenkrepp abreiben und in feine Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und häuten. Halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden. Estragonblätter abzupfen und hacken. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischscheiben darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Schale geben. Tomatenwürfel, Mozzarellawürfel und Basilikum vermischen, auf den Fleischscheiben verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten überbacken. Sauerrahmbutter in einem Topf zergehen lassen, Zucchini und Champignons darin andünsten, mit Jodsalz würzen. Sauerrahm und Estragon unterrühren, kurz mitdünsten und das Gemüse abschmecken. Die überbackenen Filetscheiben auf dem Gemüse anrichten.

# Aus den Tiefen der Meere frisch auf den Tisch

Frischer Fisch sollte häufiger auf den Tisch, wenn Sie damit keine Probleme haben. Denn der liefert einen reichhaltigen Mix aus tierischem Eiweiß und Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor und Eisen. Meeresfische enthalten zudem lebenswichtiges Jod sowie Omega-3-Fettsäuren, die positiv auf trockene und entzündete Haut wirken.



## Lachs mit Champignons in Folie

*2 Scheiben Lachsfilet à ca. 180 g, Jodsalz, 100 g Champignons, 2 Zweige Dill, 1 TL Sonnenblumenöl, 10 g Sauerrahmbutter, 2 EL Gemüsebrühe*

Zutaten für 2 Portionen

Lachsfilets mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und salzen. Die Stiele der Champignons putzen, die Hüte mit Küchenkrepp abreiben. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, die Blätter abzupfen und hacken.

Zwei ausreichend große Stücke Alufolie mit dem Sonnenblumenöl einpinseln. Auf jedes Stück Folie ein Lachsfilet legen. Auf die Filets jeweils die Hälfte der Champignonscheiben und den Dill geben, die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und jeweils einen EL Gemüsebrühe darüber träufeln. Alufolie rundum verschließen. Die Päckchen auf den Rost in den auf 200° C vorgeheizten Backofen legen und ca. 15 Minuten garen. Filets mit den Champignons auf Teller geben. Dazu passen Dampfkartoffeln.

## Lust auf Süßes? Dessert für Naschkatzen

Der Nachtisch kann bleiben!  
Darüber werden sich nicht nur Kinder mit sehr trockener, empfindlicher Haut freuen. Für eine bekömmliche Süße kann Haushaltszucker einfach gegen z. B. Akazienhonig ausgetauscht werden.



## Holunderbeergrütze mit Pflaumen

*250 g Holunder, 100 g Pflaumen, 200 ml Mineralwasser, Akazienhonig,  
1 EL Kartoffelmehl*

Zutaten für 2 Portionen

Holunder waschen, die Beeren abzupfen. Pflaumen waschen, entkernen und vierteln. Mit den Holunderbeeren in einen Topf geben. Das Wasser dazugießen und aufkochen. Nach Belieben mit Akazienhonig süßen. Kartoffelmehl in wenig kaltem Wasser glatt rühren. Den Topf vom Herd ziehen, das angerührte Kartoffelmehl hineingeben. Topf wieder auf den Herd stellen und 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Grütze in Kompottschalen geben und abkühlen lassen.

# Saftiger Kuchen für ein gelungenes Fest

Problemlös funktioniert Backen ohne die oftmals weniger bekömmlichen Zutaten (Kuh-)Milch, Butter und Eier! Und zwar mit gesäuerten Milchprodukten, z. B. Buttermilch, Sauerrahm oder Naturjoghurt, sowie Hefe und Raps- oder



Sonnenblumenöl als Ersatz – und es schmeckt! Auch Obstsorten, die Sie roh vielleicht nicht genießen können, sind gebacken meistens gut verträglich.

## Birnen-Pflaumen-Kuchen

*25 g Hefe, 500 g Dinkel, fein gemahlen, 1 TL Akazienhonig, 1/2 TL Jodsalz, 40 ml Rapsöl, 500 g Magerquark, 1 kg Birnen, 500 g Pflaumen*

Zutaten für 12 Stück

Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit 1 EL Mehl, dem Honig und 2 EL lauwarmem Wasser glatt rühren. Zudecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Das restliche Mehl, Salz, Öl und 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen, den Teig dann noch einmal kräftig durchkneten. Magerquark mit dem restlichen Honig glatt rühren. Birnen waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Quark darauf streichen, mit den Pflaumen und Birnenspalten belegen. Im auf 220° C vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten backen.

## **Sensibles Schutzschild – unterstützen Sie Ihre Haut, sich zu regenerieren**

Damit Sie sich in Ihrer Haut wieder rundum wohl fühlen können, sollten Sie neben einer gesunden Ernährung auch von außen auf das richtige Pflegeprogramm setzen. Mit speziellen Cremes und Lotionen helfen Sie Ihrer Haut, sich selbst zu regenerieren und bringen so Ihre Hautbarriere wieder ins Gleichgewicht.

Denn trockene und empfindliche Haut ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass dieser natürliche Schutzmantel unseres Körpers beschädigt ist: Fette, über die die gesunde Haut von Natur aus verfügt, fehlen und Feuchtigkeit, die die gesunde Haut binden kann, verdunstet. Zusätzlich lassen äußere Reize die Haut empfindlicher und intensiver reagieren.

Dagegen können Sie jedoch wirksam vorgehen: Forschungen zeigen, dass die regelmäßige Pflege mit einem speziellen Hautpflegeprodukt auf Johanniskraut-Basis zur Regeneration der Hautbarriere beitragen kann.

# Bedan® – das erste Hautpflege-Konzept auf Johanniskraut-Basis

Johanniskraut ist eine Heilpflanze mit sehr langer Tradition. Schon der berühmte Arzt Paracelsus wusste die heilenden Kräfte zu schätzen. So ist es kein Wunder, dass im Laufe der Jahrhunderte Zubereitungen aus Johanniskraut bei verschiedenen Krankheiten angewendet wurden. Seit dem Altertum setzte die traditionelle Medizin Johanniskraut-Öl zur Behandlung von Brandwunden oder Hautinfektionen ein. An der Universität Freiburg wurden die hautpflegenden Wirkungen des Johanniskrauts entdeckt. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass der Johanniskraut-Inhaltsstoff Hyperforin neben seinen pflegenden Eigenschaften auch juckreizlindernd, entzündungshemmend und antibakteriell wirken kann. Gemeinsam mit Lichtwer Pharma, die seit Jahren das Johanniskraut erforscht, entwickelten die Freiburger Wissenschaftler und Dermatologen das Hautpflege-Konzept Bedan®.

**Bedan®** ist ein Hautpflege-Konzept auf Johanniskraut-Basis, das gezielt den Bedürfnissen einer trockenen und allergiegefährdeten Haut, wie zum Beispiel der zur Neurodermitis neigenden Haut, gerecht wird. Bei regelmäßiger, je nach Bedarf mehrmals täglicher Pflege, kann Bedan® den Kreislauf aus trockener Haut, Jucken, Kratzen und Entzündung durchbrechen.

**Bedan®** birgt kein Risiko der Erhöhung der Lichtempfindlichkeit (medizinisch: Photosensibilisierung), wie es für Johanniskraut-Präparate zur inneren Anwendung (Dragees, Kapseln, Tees etc.) bekannt ist. Der Einfluss auf die Lichtempfindlichkeit ist an den Johanniskraut-Bestandteil Hypericin gebunden. **Bedan®** Creme, Lotion und Gesichtscreme sind frei von Hypericin.

Die guten Hautpflegeeigenschaften von **Bedan®** wurden dermatologisch getestet, auch bei Kindern ab sechs Monaten.

# Bedan® – Hautpflege mit dem Dreifacheffekt

## Bedan® pflegt

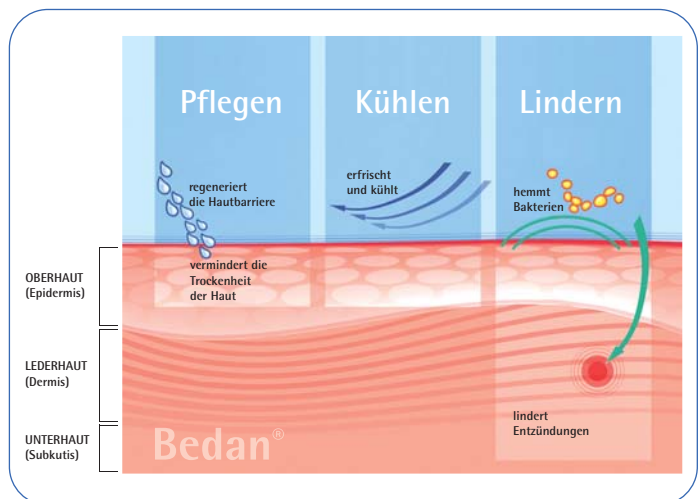
Durch seine feine und leichte Konsistenz wird Bedan® von der Haut leicht und schnell aufgenommen. Dabei erfolgt eine ausgewogene Zufuhr von Feuchtigkeit und Fett. Die schützende Hautbarriere baut sich wieder auf, wodurch die Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Reizen und hautschädigenden Bakterien nachhaltig gestärkt wird.

## Bedan® kühlt

Das feuchtigkeitsspendende Bedan® wirkt nicht nur pflegend, sondern auch angenehm kühlend. Dieser juckreizlindernde und hautberuhigende Soforteffekt ist bereits beim Eincremen spürbar. Dafür sorgt ein speziell auf trockene und entzündliche Haut abgestimmter Wasseranteil, der in der Bedan® Lotion besonders hoch ist.

## Bedan® lindert

Der in Bedan® enthaltene Johanniskraut-Extrakt unterstützt die Haut bei der Abwehr hautschädigender Bakterien. Er kann die unerwünschten Hautbewohner in ihrem Wachstum hemmen. Darüber hinaus kann der Johanniskraut-Extrakt Entzündungen zurückdrängen.



# Bedan® – das Hautpflege-Komplettprogramm

Bedan® gibt es als Creme, Lotion und Gesichtscreme, weil verschiedene Hautbereiche und Hautzustände unterschiedliche Pflegeansprüche haben. Creme, Lotion und Gesichtscreme basieren auf einer sogenannten Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W): eine fein aufeinander abgestimmte Kombination aus Wasser und Fetten, wobei der Wasseranteil überwiegt.

Damit besitzt Bedan® sowohl feuchtigkeitsspendende als auch rückfettende Eigenschaften. Der hohe Wasseranteil sorgt für ein gutes Gefühl auf der Haut.

## Bedan® Creme zur Intensivpflege

Die Creme ist speziell zur Pflege äußerst trockener oder strapazierter Hautpartien geeignet, wie zum Beispiel Hände oder Beugen von Ellenbogen und Knien. Dabei kann die Creme kleinen Hautrissen entgegenwirken, die auf trockener, juckender Haut durch Kratzen entstehen. Bedan® Creme ist als Tube à 50 ml erhältlich.

## Bedan® Lotion zur täglichen Basispflege

Die Lotion ist wegen des höheren Wassergehaltes dünnflüssiger als die Creme. Deshalb ist die Lotion besonders zur großflächigen Pflege des gesamten Körpers empfehlenswert. Der hohe Wassergehalt hinterlässt ein Gefühl von Frische und Kühle. Ein wohltuender Soforteffekt, der Juckreiz lindert und strapazierte Haut beruhigt. Bedan® Lotion ist als Standtube à 150 ml erhältlich.

## Bedan® Gesichtscreme zur Spezialpflege

Die Gesichtshaut ist im Vergleich zur Körperhaut deutlich dünner und daher auch besonders empfindlich. Darüber hinaus ist sie kontinuierlich Umwelteinflüssen direkt ausgesetzt. Deshalb gibt es jetzt die Bedan® Gesichtscreme, die den speziellen Bedürfnissen der empfindlichen Gesichtshaut gerecht wird. Sie enthält zusätzlich neben Johanniskraut-Extrakt, Panthenol und Allantoin wertvolle Inhaltsstoffe wie Avocadoöl, Aprikosenkernöl, Sheabutter und Vitamin E, die die Haut regenerieren, schützen und gleichzeitig vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Bedan® Gesichtscreme ist als Tube à 30 ml erhältlich.

# Bedan® – das innovative Pflegekonzept bei trockener und empfindlicher Haut (z.B. Neurodermitis)

Je nach Bedarf erhältlich als:

Bedan® Lotion  
zur **täglichen Basispflege**



Bedan® Gesichtsschnee  
zur **Spezialpflege**

Bedan® Creme  
zur **Intensivpflege**

Überreicht durch:

563860

Weitere Informationen zu Bedan\*:  
Lichtwer Healthcare  
Service Center  
Postfach 10 21 55  
50461 Köln  
[www.bedan.de](http://www.bedan.de)

Service-Telefon:  
**08 00 / 1 01 43 46**  
kostenlos aus dem Festnetz der T-Com  
**Fax: 01 80 / 5 00 86 70**  
12 Cent / Minute aus dem Festnetz der T-Com  
[info@lichtwerservice.de](mailto:info@lichtwerservice.de)