

2022

i-like Metaphysik GmbH  
GBR-Zentrum, 9445 Rebstein, Schweiz  
www.i-like.net



## BASISCHER SONNENSCHUTZ

Besserer Schutz der Haut heisst  
schnelle Regeneration!

**i+like**<sup>TM</sup>  
Metaphysik

# SONNE IST WICHTIG FÜR UNS

---

Durch Sonnenlicht wird unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit gesteigert. Schon kleine Mengen an Sonnenlicht stimulieren die Hormonregulation sowie die Produktion von Vitamin D. Zusätzlich steigert sich die Funktion des Immunsystems nachhaltig.

## Die Sonne kann schaden

Durch das eindringende UV-Licht der Sonne werden Chemische Reaktionen auf den oberen Hautzellen erzeugt. Die Haut sondert durch die Erwärmung Schweiß ab. Sollte dieser mit sauren Crèmes (pH Wert unter 6) zusammen gelangen, entstehen freie Radikale (Oxidantien). Das Resultat sind in der Regel kurzfristig auftretende Hautirritationen. Diese können langfristig und bei häufiger Anwendung von sauren Sonnenschutzmitteln zu pathologischen Hautveränderungen bis hin zu Hautkrebs, schweren Allergien und weiteren Hauterkrankungen führen.

## Sonne und sauer – verträgt sich nicht

Durch das saure Milieu finden Pilze und andere Krankheitserreger ideale Bedingungen, um sich zu vermehren. Begünstigt wird der Vorgang durch Schlackstoffe und Gifte, die durch einen übersäuerten Organismus über die Haut ausgeschieden werden. Es handelt sich dabei um Abfallstoffe die nicht mehr durch den normalen Verdauungsweg abgeführt werden können. Auch in diesem Fall wird die Entstehung von Krankheiten begünstigt. Daneben können die Fasern des Bindegewebes aufgelöst werden, wodurch Cellulite entsteht.

Die langwelligen UV-A Strahlen dringen tief in die Epidermis (Unterhaut) ein und können langfristig und irreversibel die Kollagenfasern schädigen. Die Elastizität, sowie deren wasserbindende Funktion, gehen damit verloren.

Die Haut wird schlaff, faltet sich stark und wird somit sichtbar welk. Gemeinsam mit den freien Radikalen fördert dies eine beschleunigte, UV-Licht bedingte Hautalterung. Die Sonne allein bewirkt keine Hautschäden. Es ist die massive Übersäuerung, die degenerative Zellveränderungen hervorrufen kann.

Wer beim Sonnenbaden basische Sonnenpflege anwendet, der hält das Milieu der Haut im basischen Bereich. Somit haben Krankheitserreger weniger Chancen sich zu vermehren. Darüber hinaus wirkt die basische Sonnenpflege – genau wie die basische Hautpflege allgemein – auch in den unteren Hautschichten. Deshalb können sich Cellulite und andere Erscheinungen zurückbilden.

## Die Haut kann!

Die Haut schützt sich selbst durch Pigmentbildungen des bräunlichen Melanins und filtert so die belastende UV-Strahlung. Durch diesen Eigenschutz kann die Haut

eine gewisse Zeit ungeschützt und ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben.

Die Eigenschutzzeit hängt von vielen weiteren Faktoren ab, so z. B. von der Ernährung, der allgemeinen Übersäuerung, der Schlafqualität und vielem mehr. Ein angemessener Lebensstil begünstigt die Dauer der Eigenschutzzeit.

Eine gesunde, basische Haut (pH Wert ca. 7,1–7,4) besitzt erfahrungsgemäss um eine 3–5fach längere Eigenschutzzeit. Wird die Haut über längere Zeit oder gar dauernd basisch gehalten (vor allem durch basische Körperpflege) gleicht sich der Säure-Basen-Wert von Talg-, Duft- und Schweißdrüsen ebenso basisch aus. Diese basischen Hautausscheidungen erweisen sich dahingehend als vorteilhaft, dass sie bei Sonnenbestrahlung kaum mehr Radikale (Oxidantien) produzieren.

Ein weiterer Vorteil basischer Haut ist die Eigenproduktion von Vitamin D. Diese funktioniert in basischen Hautzellen ideal. Unter Berücksichtigung des normalen Aufenthalts in der Sonne, wird die Entwicklung eines Sonnenbrandes reduziert, bzw. auch eine Abheilung eines bereits bestehenden beschleunigt.

**Haut Eigenschutz funktioniert 3–5 mal besser bei basischer Pflege!**

## Welcher Schutzfilter ist ideal?

Über die Verwendung des optimalen Lichtschutzfilters gibt es viele verschiedene Ansichten. Die eine Ansicht sagt aus, dass stabile organische Lichtschutzfilter wichtig sind, damit das Eindringen des UV-Lichtes gewährleistet wird.

Die andere Ansicht ist, dass reine mechanische Schutzbestandteile in Form von Mikro-Granulaten aus Mineralien ideal sind (z. B. Zinkoxyd) da sie keine Veränderung der Haut hervorrufen und allein durch die Reflexion die UV-Strahlung abhalten. Leider gelten sie nicht als sicher und fallen bei Standard-Tests durch. Die beste Variante könnte die Kombination sein. Es gibt glücklicherweise einige Pflanzenteile, meist Öle, welche diese Kombination in sich tragen oder von Haus aus einen aussergewöhnlich guten Sonnenschutz in sich vereinen. Darunter befinden sich z.B. Aloe Vera, Bambus, Jojobaöl, rotes Palmöl (kalt gepresst) und andere.

Schutz von Aussen ist wichtig. Mindestens so wichtig wie der reine Schutz sind die pflegenden, feuchtigkeitsspendenden sowie hautzellrepair stärkenden Funktionen der Sonnencreme. Meistens wird nur auf SPF (Sun

Protect Factor) geachtet. Die schützende, pflegende, ausgleichende und basische Wirkung wäre aber mindestens genauso wichtig! Eine basisch gepflegte Haut besitzt erfahrungsgemäss eine 3–5-fach längere Eigenschutzzeit als eine «saure» Haut. Basische Sonnenpflege soll ein Bestandteil basischer Hautpflege überhaupt sein. Moderne Industriepflegemittel sind sauer und fördern auf der Haut ein ungesundes, saures Milieu.

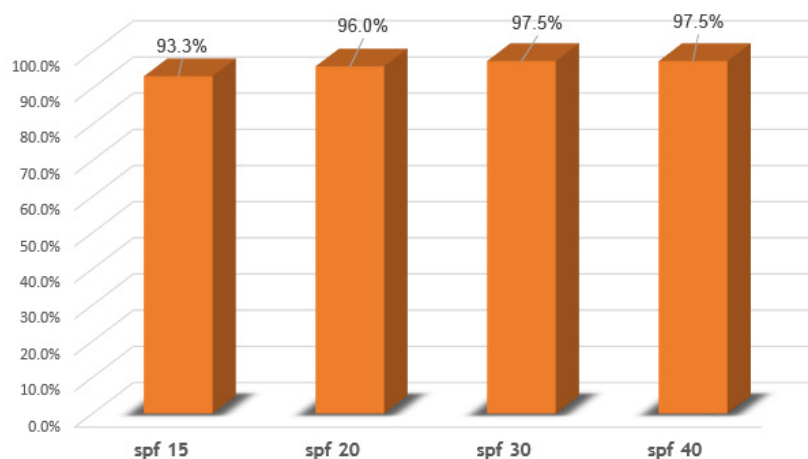
## Irreführung Sonnenschutz-Faktor!

Die Sonnenschutz-Wirkung wird im Faktor SPF angegeben. SPF bedeutet «Sun Protect Factor» und zeigt den Sonnenschutzfaktor auf (LSF = Lichtschutzfaktor). Der Faktor gibt aber nur sehr geringen Aufschluss über die wirkliche Schutzwirkung! Denn bereits bei SPF 15 ist der Haupt-Schutz-Anteil erreicht. Viel höher kann die Haut gar nicht mehr geschützt werden. Bei SPF 30 ist sie bei 97,5% (siehe Tabelle), SPF 40 bringt praktisch überhaupt keinen Unterschied mehr! Dass von z. B. SPF 15 auf SPF 45 ein Faktor x3 allein durch die Zahlenreihe erreicht wird, täuscht extrem über deren Wirkungsunterschied hinweg. Leider wird hier der Anwender offensichtlich getäuscht. Dieser Industriestandard ist aber vorgegeben und selbst natürliche Basen-Sonnenschutzkosmetik muss sich diesem Diktat beugen.

**Aber wichtig ist zu verstehen — SPF 15 auf SPF 45 ist NICHT 3 x besserer Schutz, sondern effektiv ca. 2,2% mehr Schutz — also nahezu identisch!**

## Ein SPF 15 bedeutet bereits 93,3% Sonnenschutzwirkung

Faktor 15, das klingt nicht nach sehr viel. Es ist aber viel, denn die hohen Lichtschutzfaktoren täuschen völlig darüber hinweg, dass bei Faktor 15 bereits eine UVB-Absorption von 93,3% erreicht ist. Höhere Faktoren haben nur noch einen minimalst höheren Schutz. Bei 40 liegt er nur gerade 2,2% höher als bei 15! Dieser minimale Unterschied ist für die Haut kaum wahrnehmbar! Übersetzt heisst das: wenn eine Person mit SPF 15 = 60 Minuten sonnenbaden kann, ist die Steigerung auf SPF 40 gerade mal 1,5 Minuten länger! Dann hat die Haut exakt genau gleich viel UV-B abbekommen. Die Täuschung mit Faktor von fast 3x mehr von 15 auf 40 ist hinsichtlich der Kundenaufklärung völlig unkorrekt und sollte dringend korrigiert werden (Industriestandard). Wesentlich wichtiger sind die Hauteigenschutzfunktionen und die Regenerationsfähigkeit der Haut nach dem Sonnenbad!



### UV-A 315–380 nm sind lange Wellen

gelangen bis zur Lederhaut und bewirken z. B.:

- direkte Pigmentierung (Konformationsänderung des Melanins) – nur Stunden anhaltende, kurzfristige Bräune, kaum Lichtschutz
- Schädigung der Kollagene – die Haut verliert Spannkraft und altert frühzeitig
- hohes Melanom Risiko durch Bildung freier Radikale

### UV-B 280–315 nm sind kurze Wellen

- bewirken in der Oberhaut ca. 72 Stunden verzögert Bildung von Melanin – indirekte Pigmentierung, verzögerte, langfristige Bräunung (vgl. Hautfarbe) mit echtem Lichtschutz
- dringen weniger tief ein als UV-A, aber mit stark erythemem Effekt (Sonnenbrand)



i-like Metaphysik GmbH  
GBR-Zentrum  
CH-9445 Rebstein  
[www.i-like.net](http://www.i-like.net)

Ihre persönliche Beratung: