

Sonnencreme (LSF max. 20)

Zutaten:

- 90 g Kokosöl wirkt antibakteriell/entzündungshemmend und mit natürlichem LSF von 7 (Sesamöl oder Jojobaöl haben einen ähnlichen LSF)
Hinweis: Einige Pflanzenöle bieten einen gewissen Basis-Schutz für UV-B-Strahlung, schützen aber nicht vor der viel schädlicheren UV-A-Strahlung, die in tiefe Hautschichten eindringt und das Gewebe nachhaltig schädigt!
- 10 g SOFI TIX Breitband (Pulver aus Zinkoxid und Titandioxid, am besten online erhältlich, am besten „non nano“) sorgt als mineralische Filter für einen Rundumschutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung und lässt sich bis Lichtschutzfaktor 20 anreichern

Was ihr sonst noch braucht:

- Waage, Schüssel sowie Löffel, Gabel oder Mixer zum Rühren
- Behälter für die fertige Creme, verwende dafür leere Gläschen oder Pumpdosierer

Vorgehensweise:

Kokosöl und SOFI TIX möglichst genau abwiegen und in ein Mixgefäß geben. Dabei solltest du vorsichtig mit dem Pulver umgehen bis es im Öl gebunden ist und wenn vorhanden, sogar eine Staubmaske tragen, damit du die mikrofeinen Partikel nicht einatmest. Solange gut rühren bis sich das Pulver vollständig und klümpchenfrei im Öl verteilt hat - nur so ist später ein gleichmäßiger Sonnenschutz gewährleistet. Die fertige Sonnencreme in eine Flasche oder ein Glas zur Aufbewahrung füllen. Da sich das mineralische Pulver mit der Zeit etwas absetzen kann, solltest du sie vor jeder Benutzung einmal kräftig schütteln. Wie bei allen Sonnencremes sollte auch mit dieser der Mund-, Nasen- und Augenbereich ausgespart werden.

Optional könnt ihr folgende Zutaten hinzugeben, um die Creme zu verfeinern:

- 5-10 g Aloe Vera Gel, spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut
- 5-10 g Sheabutter (natürlicher LSF von 4) oder Kakaobutter als Konsistenzgeber – je mehr, desto dickflüssiger die Lotion
- Vitamin E-Öl zur Hautpflege und zur Steigerung der Haltbarkeit
- Ätherische Öle für einen guten Duft, z.B. Eukalyptusöl mit LSF von 2,5 und Lavendelöl mit LSF von 5,5. Ätherische Zitrusöle sollten nicht verwendet werden, da sie die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen

Dieses und viele weitere tolle Rezepte für selbstgemachte Naturkosmetik findet ihr unter:
<https://www.smarticular.net>