

Magazin 8/24

Der beste Sonnenschutz ist deine Kleidung! Im Gesicht kannst du mit natürlichem Lichtschutz dafür sorgen, dass deine Haut keinen Schaden nimmt!



Sonnenschutzlotionen bringen neben Lichtschutz auch eine ordentliche Portion Chemie in deinen Körper! Hast du dir die Zusammensetzung deines Sonnenschutzes mal genauer angeschaut? Viele handelsübliche Produkte enthalten neben den schützenden Wirkstoffen leider auch viel Chemie! Von Konservierungsmittel bis Farbstoff ist da oft so einiges dabei, was nicht unbedingt in die Haut gelangen sollte.

Die Sonnencreme, die ich dir hier vorstelle, stammt von **Andrea Sokol** und theoretisch könntest du sie sogar essen! Alle Inhaltsstoffe sind vollkommen unbedenklich und dennoch tut die Creme, was sie soll und ist obendrein recht easy herzustellen! Wie wäre es in diesem Sommer mit handgemachter Sonnencreme, die du sogar deinen Freundinnen herzenswarm verschenken kannst? Probiere es einfach mal aus! **Die Creme hat den Lichtschutzfaktor 15!**

Du brauchst:

- 20 ml Avocado-Öl
- 25 ml Sesam-Öl
- 30 g Kokos-Öl
- 20 g Shea-Butter
- 2-3 EL Zinkoxid (non nano Pulver)
- 10-20 Tropfen ätherisches Karottensamen-Öl
- 10-20 Tropfen ätherisches Lavendel-Öl



1. Avocado-, Sesam- und Kokosöl in einer Schüssel im Wasserbad langsam erwärmen (das Öl wird flüssig)
2. Shea-Butter hinzugeben und ebenfalls verflüssigen, alles vermengen
3. das Zinkoxid-Pulver hineingeben und mit den flüssigen Fetten gut und lange verrühren
4. wenn sich das Zinkoxid mit den übrigen Zutaten optimal vermischt hat und die Masse abgekühlt ist, die ätherischen Öle (Karottensamen-Öl und Lavendelöl) hinzugeben

Ich habe dir alle Zutaten verlinkt, damit du gleich loslegen kannst! Okay, manche der Zutaten sind im Preis etwas höher, aber dafür hast du wirklich das gute Gewissen, was die Qualität betrifft. Das Lavendelöl kannst du auch weniger dosieren, wenn du den Geruch nicht so magst... **Tipp:** Fülle nicht die ganze Menge in einen Topf ab, sondern in 2-3 verschiedene Behältnisse. So kannst du jeweils eine Portion mitnehmen – zum Strand oder Badesee – und die restliche Menge im Kühlschrank lagern, bis du sie brauchst. So hast du sehr lange etwas von dieser wunderbaren Sonnencreme. Oder du beschenkst deine Freundinnen mit der duftenden Lotion! **Die Sonnencreme ist im Kühlschrank etwa einen Monat haltbar. Sie wurde von Stiftung Warentest getestet und ist die beste selbstgemachte Sonnencreme des Tests!**