



## Natürliche Sonnenschutzmittel

Himbeersamenöl	LSF 30 – 50
Karottensamenöl	LSF 35
Mandelöl	LSF 5
Kokosfett	LSF 4
Sheabutter	LSF 4
Sonnenblumenöl	LSF 2
Jojobaöl	LSF 2
Zinkoxid-Pulver	LSF 2 – 20 je nach Menge (s. unten)

### Info:

- Unsere Haut ist durchlässiger als der Darm, deshalb ausschliesslich Bio-Zutaten verwenden.
- Die Zutaten sind in Bio-Läden und / oder in Drogerien erhältlich.
- Keine äth. Zitrusöle begeben. Diese erhöhen die Sonnenempfindlichkeit.
- Zinkoxid **nicht** als Nano-Zinkoxid kaufen.
- Zu viel Zinkoxid kann Hautreizungen verursachen.
- Zinkoxid-Pulver darf nicht eingeatmet werden. Vorsicht beim Abfüllen (ggf. Mundschutz tragen).
- Alle Sonnenschutz-Varianten sind nicht wasserfest, also mehrfach auftragen.
- Der Aufenthalt an der Sonne muss deiner Haut angepasst werden. Keine Sonnencreme verspricht einen Schutz, wenn du dich nach den Wintermonaten gleich mehrere Stunden an der prallen Sonne aufhältst. Steigere dein Sonnenbaden täglich mit Verstand. (Falls es dich interessiert: Ein hoher Vitamin-D3-Blutspiegel und überwiegend basische Ernährung sind weitere Top-Lichtschutzfaktoren).

### Zinkoxidgehalt bei einer Sonnencreme mit ca. 60ml:

3g (5%)	= LSF 2-5
6g (10%)	= LSF 6-11
9g (15%)	= LSF 12-19
12g (20%)	= LSF 20-29

### Für diejenigen die gerne mischen, eine Rezept-Idee für ca. 60ml Sonnencreme:

15 ml Kokosfett, 10 ml Sheabutter, 15 ml Olivenöl, 10 ml Mandelöl, 5 ml Himbeersamenöl, 30 Tropfen äth. Öle wie z.B. Lavendel, Eukalyptus, Pfefferminze, 10 g Zinkoxidpulver.

Zubereitung: Feste Öle bzw. Fette im Wasserbad gemeinsam schmelzen (am einfachsten direkt in einem Einmachglas), kurz auskühlen lassen, anschliessend restliche (flüssige) Öle und Zink begeben. Gut verrühren und in einem Einmachglas an einem dunklen Ort aufbewahren. Die Sonnencreme kann auch im Kühlschrank gelagert werden, wird dann aber eher fest in der Konsistenz. Auf die Wirkung hat die Konsistenz jedoch keinen Einfluss. Vor der Anwendung jeweils mischen.