



Sonnencreme selbst hergestellt

Sonnencreme – Wie erreicht man einen hohen Lichtschutzfaktor?

Es gibt sehr viele Öle und Fette, die natürlichen Sonnenschutz versprechen. Doch meist ist ihr Lichtschutzfaktor (LSF) sehr gering. Oft schützen sie ferner zwar vor der rötenden UVB-Strahlung, nicht aber vor UVA-Strahlung, die der Haut schwer zusetzt, sie schnell altern lässt und Hautkrebs verursachen kann.

Allerdings schützen auch viele herkömmliche Sonnencremes nicht zuverlässig vor der gefährlichen UVA-Strahlung.

Daher haben wir uns für einen zusätzlichen Lichtschutzfaktor in Form von mineralischem UV-Blocker, dem Zinkoxid entschieden. Zwar enthält Zinkoxid Nanopartikel. Doch sind auch Nanopartikel nicht gleich Nanopartikel.

Achten Sie beim Kauf von Zinkoxid darauf, dass die Partikel nicht kleiner als 100 nm, idealerweise 330 nm und grösser sind, womit sie die Haut nicht durchdringen können.

Je nach erwünschtem Lichtschutzfaktor dosiert man das Zinkoxid. Angenommen Sie haben 60 g Sonnencreme gerührt (mit der Küchenwaage abwiegen) und möchten ihr nun einen Lichtschutzfaktor von 10 geben, dann geben Sie gemäß untenstehender Tabelle 10 Prozent des Cremegewichts, also etwa 6 Gramm an Zinkoxid dazu.

Auf diese Weise können Sie auch eine normale selbst gemachte Haut- oder Gesichtscreme oder Bodylotion mit einem Lichtschutzfaktor versehen.

Wie viel Zinkoxid für welchen Lichtschutzfaktor?

Für LSF 2 bis 5	5 % Zinkoxid
Für LSF 6 bis 11	10 % Zinkoxid
Für LSF 12 – 19	15 % Zinkoxid
Für LSF 20 und höher	20 % Zinkoxid

Sonnencreme selbst gemacht – Die Zutaten

- **Kokosöl** mit natürlichem LSF von 7, das gleichzeitig die Haut vor Bakterien, Pilzen und bis zu einem gewissen Grad auch vor Ungeziefer wie Zecken schützt
- **Sheabutter** mit natürlichem LSF von 4
- **Jojobaöl** pflegt und nährt die Haut
- **Ätherische Öle** verleihen Ihrer Sonnencreme einen guten Duft. Die Zugabe von ätherischen Ölen kann außerdem den Sonnenschutz noch zusätzlich leicht unterstützen. So liefert Eukalyptusöl einen LSF von 2,5 und Lavendelöl einen LSF von 5,5.

Doch sind die zugegebenen Mengen der ätherischen Öle natürlich sehr gering, weshalb auch die Wirkung nicht überragend ist

Wenn man jedoch bedenkt, dass ätherische Zitrusöle – die keinesfalls für Sonnenschutzcremes verwendet werden sollen – die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, wird klar, dass es überaus wichtig ist, nur die richtigen ätherischen Öle für die Sonnencreme zu verwenden.



- **Vitamin-E-Öl** nährt die Haut, schenkt ihnen Feuchtigkeit und schützt sie vor freien Radikalen. Gleichzeitig wirkt Vitamin E als natürliches Konservierungsmittel, damit Ihre selbst gemachte Sonnencreme nicht zu schnell verdirbt.
- **Zinkoxid (non nano)** ist ein UV-Filter, der UVA- und UVB-Strahlung absorbiert und von der Haut fernhält. "Non nano" bedeutet, dass die Zinkoxidpartikel grösser als 330 nm sind und nicht durch die Hautporen in den Körper gelangen können, sondern außen auf der Hautoberfläche bleiben und dort ihrem Job – dem Sonnenschutz – nachgehen.

Natürliche Sonnencreme selbst gemacht – Das Rezept

Für Ihre selbst gemachte Sonnencreme benötigen Sie die folgenden Mengen sowie einen Mund-Nasen-Schutz (Staubmaske aus Papier) aus dem Baumarkt:

Zutaten

- 30 g Kokosöl
- 24 g Sheabutter
- 3 g Jojobaöl
- 3 g Vitamin-E-Öl
- 30 Tropfen ätherische Öle (100 %), z. B. 15 Tropfen Lavendelöl und 15 Tropfen Eukalyptusöl oder auch nur 10 Tropfen Eukalyptusöl und dazu noch 5 Tropfen Minzöl
- Zinkoxidpulver je nach gewünschtem LSF

Zubereitung

Geben Sie Kokosöl, Sheabutter und Jojobaöl ins warme Wasserbad. Erhitzen Sie das Wasser vorsichtig, bis Kokosöl und Sheabutter geschmolzen sind und nehmen Sie die Öle aus dem Wasserbad. Lassen Sie die Öle etwas abkühlen.

Legen Sie die Staubmaske an, um den Zinkoxidstaub nicht einzuatmen, messen Sie das Zinkoxid ab und geben Sie es gemeinsam mit dem Vitamin-E-Öl und den ätherischen Ölen zum Öl-mix. Rühren Sie alles gut unter, füllen Sie Ihre Sonnenschutzlotion in ein Dunkelglas-Gefäß oder einen Cremetiegel und lagern Sie sie im Kühlschrank.

Die Sonnencreme hält etwa 6 Monate, wenn sie kühl und dunkel gelagert wird. Wenn Sie die Sonnencreme mit ins Freibad oder an den Strand nehmen, achten Sie auf dunkle Aufbewahrung und stellen Sie sie über Nacht wieder in den Kühlschrank.

Verwenden Sie die Sonnencreme genau wie andere Sonnencremes auch. Tragen Sie sie mehrmals täglich auf, umso häufiger, wenn Sie zwischendurch ins Wasser gehen oder stark geschwitzt haben.

Einen fröhlichen Sommer und schönen Urlaub wünscht Ihnen, das Team der Wasserlinik

Mit freundlicher Empfehlung

Jürgen Kroll