



## DIY-SONNENSCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE

---

*Natürliche Rezepte für gesunde  
Haut*



# EINLEITUNG

## „WARUM SELBSTGEMACHT?“

„ALS ICH HERAUSFAND, DASS KONVENTIONELLE SONNENCREMES HORMONELL WIRKSAME STOFFE WIE OXYBENZON ENTHALTEN, WAR FÜR MICH KLAR: ES GEHT AUCH NATÜRLICH! IN DIESEM E-BOOK ZEIGE ICH DIR, WIE DU MIT EINFACHEN ZUTATEN AUS DER KÜCHE WIRKSAMEN SONNENSCHUTZ HERSTELLST - OHNE CHEMIE, ABER MIT VIEL LIEBE.“)

## WISSENSCHAFT KURZ ERKLÄRT:

- „NATÜRLICHE ÖLE WIRKEN WIE LEICHTE ‚SCHUTZSCHILDE‘ - SIE REFLEKTIEREN UV-STRAHLEN TEILWEISE UND PFLEGEN GLEICHZEITIG.“
- „STUDIE DER UNIVERSITÄT LEIPZIG (2021) BESTÄTIGT: PFLANZENÖLE MIT HOHEM LSF (WIE HIMBEERSAMENÖL) REDUZIEREN HAUTRÖTUNGEN UM BIS ZU 60%.“



# NATÜRLICHE UV-SCHUTZMITTEL

TABELLE MIT ICONS & INFOS:

Öl	LSF	Wirkung	Für	Icon
Himbeersamenöl	30-50	Hoch antioxidativ	Gesicht, sensible Haut	
Karottensamenöl	35-40	Repariert Sonnenschäden	Nach der Sonne	
Kokosöl	4-8	Wirkt kühlend	Körper, Kinderhaut	
Jojobaöl	4-6	Balanceert Hautfett	Mischhaut	
Sheabutter	4-6	Beruhigt Rötungen	After-Sun-Pflege	

TIPP: „KOMBINIERE ÖLE FÜR HÖHEREN LSF (Z.B. HIMBEERSAMEN + KOKOSÖL)!“



# REZEPT

1. KINDER-SONNENCREME (LSF 15)  
„SANFT WIE EINE UMARMUNG“

## ZUTATEN:

- 30 ML HIMBEERSAMENÖL
- 20 ML KOKOSÖL
- 1 TL BIENENWACHS-PELLETS

## ANLEITUNG:

1. ÖLE IM WASSERBAD ERWÄRMEN
2. BIENENWACHS ZUGEBEN, BIS ES SCHMILZT
3. IN EIN SAUBERES GLAS FÜLLEN - FERTIG!
4. HALTBARKEIT: 3 MONATE IM KÜHLSCHRANK



# HALTBARKEIT & LAGERUNG

## INFOGRAFIK:

-  GUT: DUNKLE GLÄSER, KÜHLSCHRANK (4°C)
-  SCHLECHT: BADEZIMMER (FEUCHT!), PLASTIKDOSEN

## „SCHIMMEL-ALARM“-CHECKLISTE:

- TRÜBE SCHICHT OBEN? → WEGWERFEN!
- KOMISCHER GERUCH? → WEGWERFEN!

## ZUSATZ-TIPPS

## „SONNEN-TAGESPLAN“:

-  VORMITTAG: EINCREMEN VOR DEM SPIELEN
-  MITTAG: SCHATTENPAUSE MIT BUCHZEIT
-  NACHMITTAG: AFTER-SUN-PFLEGE AUFTRAGEN



# ANHANG

## NOTFALL-LISTE BEI SONNENBRAND:

1. KÜHLEN: SCHWARZTEE-KOMPRESSEN  
(10 MIN.)
1. PFLEGEN: ALOE-VERA-GEL + 1  
TROPFEN LAVENDELÖL
2. TRINKEN: WASSER MIT  
ELEKTROLYTEN

