

# SONNENCREME SELBST GEMACHT

Hausgemachte Sonnencreme LSF / SPF 5 bis 20+  
Wasserfest und einfach zu machen.  
Ein detaillierte, Schritt für Schritt Guide mit Erklärungen.

V1.0 Presented to you by:

# VORAB....

## Und dann ist da noch .... der Haftungsausschluss

Dies ist ein hausgemachtes Sonnenschutzprodukt. Wir stellen Ihnen einfach das Rezept zur Verfügung. Das heißt, wir haben das Produkt nicht in einem Labor getestet, denn das ist ein ziemlich teures Unterfangen (aber wir überlegen es). Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, Heilpraktiker, Forscher, Apotheke, etc, wenn Sie irgendwelche Fragen und Bedenken haben mit das was in diesem Beitrag erwähnt ist. Wir sind kein Doktor oder Doktorand. Wir sind nur auf der Suche ein natürliche einfache DIY Sonnencreme zu machen. Wo einem genau weißt was drinnen ist. *Wichtig: Jeder Mensch und jede Haut reagiert unterschiedlich. Bitte unbedingt diese Sonnencreme erst vorsichtig testen, bevor sie dann groß in den Einsatz kommt.*

**Aber jetzt geht's los!**

# INHALT

1. [Vorab](#)
2. [Der beste Schutz ist....](#)
3. [Warum ihre eigene Sonnencreme?](#)
4. [Zwei arten von UV-Filtern](#)
5. [Unsere Inhaltsstoffe](#)
6. [Einkaufsliste](#)
7. [Diese Sonnencreme ist Physikalisch – Zinkoxide](#)
8. [Mache es!](#)
9. [Was ist ein Lichtschutzfaktor? \(LSF/SPF\)](#)
10. [Wie fühlt sich dieser Sonnenschutz an und wie wende ich ihn an?](#)
11. [Farbe, Haltbarkeit & Flüssigkeit](#)
12. [Sonneneinstrahlung](#)
13. [Quelle & Links](#)

# DER BESTE SCHUTZ IST....

**Der beste Schutz für die Haut ist immer noch der Schatten!**

Die lange Sonnenexposition der Haut ist immer mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Der beste Schutz bleibt ein häufiger Aufenthalt im Schatten und das Tragen von Textilien.



# WARUM IHRE EIGENE SONNENCREME?

## Nun, warum sollten Sie Ihre eigene Sonnencreme machen (oder kaufen)?

Erstens, die überwältigende Mehrheit der heute auf dem Markt erhältlichen Sonnenschutzmittel ist, na ja ... entsetzlich.

Dies sind einige der häufigsten Inhaltsstoffe in Sonnencremes heute ...

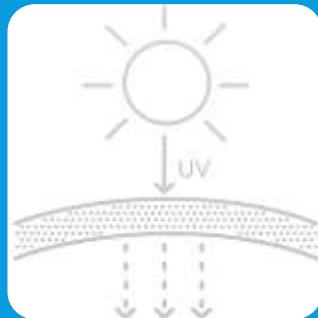
**Benzophenone-3 (Oxybenzone)** Erkannt in der Muttermilch, weit verbreitete Hautallergien, imitiert Östrogen im Körper, verbunden mit Endometriose, etc usw. usw.

**Octinoxate** Wiederum in der Muttermilch gefunden, Allergie bedenken, und wirkt auch als ein Hormon im Körper.

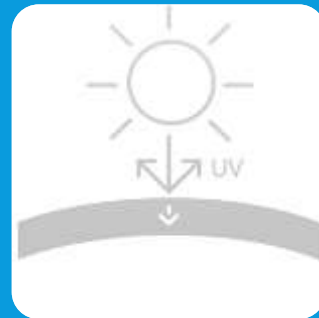
**3-(4-Methylbenzyliden) Camphor** ist ein UVB-Sonnenschutzfilter, der häufig allergische Reaktionen auslöst.

# ZWEI ARTEN VON UV-FILTERN

Gegenwärtig werden in die meisten Sonnenschutzmitteln zwei Arten von UV-Filtern verwendet



Chemisch



Physikalisch

## Chemische Filter

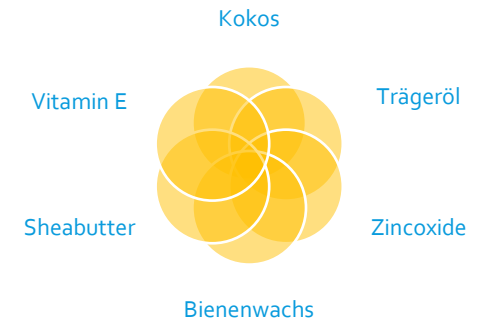
z. B. Octylmethoxycinnamat (OMC), Benzophenon-3 (BP-3) oder Octocrylen

- absorbieren UV Licht und wandeln sie in Strahlung mit einer größeren Wellenlänge um, die für die Haut weniger schädlich ist.
- Sie entfalten ihre volle Wirkung erst, wenn sie in die Haut eingedrungen sind. Deshalb soll Sonnencreme mit chemischen Filtern mindestens 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden!
- Chemische Filter sind nur bedingt photostabil. Unter der massiven Sonneneinwirkung zersetzen sich innerhalb von 1 bis 3 Stunden. Deshalb ist häufiges Nachcremen angesagt.
- Weil chemische Filter eher Hautallergien auslösen können, wählen empfindliche Personen besser Sonnenschutzmittel mit physikalischen Filtern.

## Physikalische Filter

- Zinkoxid (ZnO) und Titandioxid (TiO<sub>2</sub>), streuen und reflektieren die UV-Strahlen.
- Titandioxid und Zinkoxid decken zusammen ein weites Spektrum an UVA und UVB Strahlung ab.
- Sie dringen nicht in die Haut ein, sondern verbleiben auf der Oberfläche.
- Sie wirken sofort, werden aber leichter abgewaschen.
- Sie sind chemisch stabil d. h. sie zersetzen sich nicht.
- Sie lösen kaum Allergien aus. Deshalb werden physikalische Filter gerne für spezielle Kindersonnencreme verwendet.
- Je dicker die Partikel aufgetragen werden, desto wirksamer der Schutz.
- hinterlassen Anfangs einen weißen Film auf der Haut. Viele Konsumenten empfinden dies als störend. Deshalb setzen die Hersteller diese UV-Filter nicht mehr nur als Micro- sondern nun auch als Nanopartikel (Größe von 1 – 100 nm) ein. Diese kleinen Partikel streuen nur noch die UV-Strahlen, aber nicht das sichtbare Licht. Die „sichtbare“ Weißfärbung fällt somit weg.

# UNSERE INHALTSSTOFFE



## 1. Kokosöl 90 g

Bio, roh, reines Kokosöl [diese gefällt uns](#). Hat natürlichem LSF von 7, das gleichzeitig die Haut vor Bakterien, Pilzen und bis zu einem gewissen Grad auch vor Ungeziefer wie schützt. Allerdings schützt Kokosöl nur vor UVB-Strahlen, weswegen du es nicht als alleinigen Sonnenschutz verwenden solltest!

## 2. Trägeröl 65 g

Wir verwenden kaltgepresstes, organisches und un-raffiniertes [Jojobaöl](#) in diesem Rezept, aber Sie können [Mandelöl](#), Aprikosen öl, oder jedes andere flüssige Trägeröl (Olive öl) verwenden. Kaufen Sie höchste Qualität.

## 3. Zinc Oxide ~40 g

[Nano](#) oder [non-Nano](#) (wir empfehlen Non Nano). Menge ist abhängig vom gewünschte LSF/SPF. Sehe auch [Was ist ein Lichtschutzfaktor?](#)

## 4. Bienenwachs 28.5 g

Bienenwachs verleiht diese Crème seine Wasserfestheit. Hier [auf Amazon](#)

## 5. Sheabutter 27.5 g

Organisch, unraffinierte Sheabutter [wie diese](#), mit natürlichem LSF von 4

## 6. Vitamin E-Öl (Tocopherol) ½ teelöffel ~2.25 g

Vitamin E ist im Wesentlichen eine Familie von Antioxidantien. Antioxidantien helfen, freie Radikale zu greifen, die Schaden an der Haut verursachen könnten. Das Öl sollte pflanzlich sein und am besten 7500 U.I. haben. Achte darauf das der Vitamine-E richtig in diese Mischung verdünnt (nie mehr wie 1%).

# EINKAUFLISTE

- Kokosnussöl 90 g
- Trägeröl 65 g
- Zinc Oxide ~40 g
- Bienenwachs 28.5 g
- Sheabutter 27.5 g
- Vitamin E-Öl (Tocopherol) ½ ts

## Und was du sonst noch brauchst

1. **Doppelkessel** (wir nehmen eine Glasschüssel über einem köchelnden Topf mit ein wenig Wasser)
2. **Küchenwaage mit Tara** ([hier findest du eine verlässliche](#))
3. Mundschutz oder halte dein Hemd über den Mund ... du willst das Zinkoxid nicht einatmen!
4. Behälter





# DIESE SONNENCREME IST PHYSIKALISCH

OHNE MINERALISCHEN FILTER GEHT ES NICHT  
ZINKOXIDE IST DIE ERSTE WAHL DER EWG FÜR DEN SONNENSCHUTZ

## Was ist Zinkoxid?

Es wird u.a. für vielen Hauterkrankungen verwendet. Die wichtigsten, unter denen es angewendet werden kann sind Ekzeme, Juckreiz, Lippenherpes, Wundversorgung wie Dekubitus und Herpes genitalis und kaputte Mundwinkel.

Zinkoxid wird in Salben, (Sonnen) Cremes, Lotionen, Streupulvern und Pasten verwendet.

Zinkoxid wird schon sehr lange in Hautpräparaten verwendet. Es wird schon erwähnt in Indischer medizinischer Text 500BC als Salbe für Augen und Wunden.

Zinkoxid schützt die Haut und hat eine leicht trocknende Wirkung. Abhängig von der Basis, in der es verarbeitet wird, wirkt es auch gegen Juckreiz und kühlend.

Immer wieder kursieren im Internet Rezepte und Anleitungen, wie man allein mit Pflanzenölen einen vollwertigen Sonnenschutz herstellen könne, mit hohem Lichtschutzfaktor. Mach nicht den Fehler, auf solche Versprechungen zu vertrauen!

Dieses Rezept ist kein „Chemischer“ Sonnenschutz, wir setzen auf „Physikalisch / Mineralisch“. Dieses Rezept verwendet nicht das bedenkliche Titandioxid und empfiehlt nur eine bestimmte Art von Zinkoxide.

Es besteht eine heftige Diskussion über Zinkoxide Micro vs Nano Partikeln. Sie können mehr über dies im rechten Kolumne lesen (und wir hoffen, dass Sie das tun).

Bitte, bitte kaufen Sie keine minderwertige Zinkoxide. Sie möchten sicherstellen, dass der Kauf von Zinkoxide NICHT beschichtet ist und entweder Nano oder nicht Nano.

## Micro vs Nano Partikeln - Zinkoxide

Micropartikel dringen nicht in der gesunde Haut ein. Dies gilt auch für Zinkoxide mit eine Meshwert von 325.

Nanopartikel haben ein größe vom 1 – 100 nm und können laut Quellen durch der Haut im Blut eindringen. Es gibt aber auch Nachrichten das Nanopartikel Sonnencreme stärker und sicherer sind.

## Nanopartikel als physikalische Filter

Für gesunde Haut gilt die Verwendung von Nanopartikeln wie sie in Sonnenschutzmitteln eingesetzt werden nach derzeitigem Wissensstand als unbedenklich, da sie nicht in gesunde Haut eindringen können.

Seit Juli 2013 müssen die Hersteller die Bezeichnung „Nano“ hinter den Stoff setzen, der in Nanogröße in kosmetischen Produkten zugesetzt ist.

**Es ist wirklich Ihrer Wahl welche Zinkoxide Sie verwenden. Sorgen Sie aber dafür das diese nicht beschichtet ist.**

# MACHE ES



1. Stellen Sie Ihre Glasschale auf Ihre Waage, drücken Sie Tara.
2. Fügen Sie alle Zutaten hinzu (eins nach dem anderen), mit Ausnahme des Zinkoxids, das Sie am Ende hinzufügen.
3. Platzieren Sie die Glasschale über den Topf mit leicht köchelnd Wasser. Zutaten vollständig schmelzen (mit einem Schneebesen verrühren).
4. Entfernen Sie die Glasschale vorsichtig vom Herd und vermeiden Sie das Kondensat auf der Schüssel (Sie wollen nicht, dass Wasser (H<sub>2</sub>O) in Ihr Produkt gelangt).
5. Stellen Sie die Schüssel auf die Waage, merken Sie das Gewicht, drücken Sie Tara.
6. Fügen Sie langsam Zinkoxid hinzu (nicht einatmen), bis Sie nach Wunsch Ihr LSF erreichen. Wieviel finden in rechte Tabelle. Fügen Sie dies langsam hinzu, da das Zink absetzt, wird die Menge auf Ihrer Skala zunehmen.
7. Mit Schneebesen verrühren, verrühren (und verrühren) und dann vorsichtig in einen Behälter Ihrer Wahl gießen.
8. Die Creme braucht einige Zeit bis sie fest geworden ist. Lassen Sie es ein wenig ruhen.

## Die Tara Funktion

Vor jeder neuen Zutat, die man in eine Rührschüssel auf einer Küchenwaage mit Tara-Funktion hineinschüttet, kann man die Waage „nullen“. Das heißt die Grammzahl wird wieder auf Null gestellt.

## Wieviel Zinkoxid\*?

Je nach erwünschtem Lichtschutzfaktor dosiert man das Zinkoxid. Angenommen Sie haben 200 g Sonnencreme gerührt (mit der Küchenwaage abwiegen) und möchten ihr nun einen Lichtschutzfaktor von 20+ geben, dann geben Sie gemäß untenstehender Tabelle 20 Prozent des Cremegewichts, also etwa 40 Gramm an Zinkoxid dazu. Mehr als 20% sollte nicht verwendet werden da die Creme andernfalls eine Paste wird.

SPF 2-5: Verwenden Sie 5%  
SPF 6-11: Verwenden Sie 10%  
SPF 12-19: Verwenden Sie 15%  
SPF 20+: Verwenden Sie 20%

\*Quelle: : [Zentrum der Gesundheit](#)

# WAS IST EIN LICHTSCHUTZFAKTOR? (LSF/SPF)

Was ist mit LSF / SPF (sun protection factor)?

Wir haben keine Ausrüstung, um die SPF wissenschaftlich zu messen, jedoch können wir Ihnen anhand die Menge Zinkoxide, dass diese Sonnencreme mindestens SPF 15 ist, möglicherweise sogar noch höher. Dies ist ein Breitspektrum-Sonnenschutz und schützt vor UVA- und UVB-Sonnenstrahlen.

Das hier beschriebene Rezept enthält ca. 15 bis 20% Zinkoxid. Dies gibt Ihnen mindestens einen SPF 15. (Kokosnussöl hat auch einen natürlichen SPF-Faktor, das ist also eine hilfreiche Ergänzung für den SPF).

Apropos ... wussten Sie, dass **die höhere SPF-Nummer nicht wirklich eine bessere Abdeckung bedeutet?** Wirklich, es ist wahr! Machen Sie eine schnelle (wissenschaftliche) Google-Suche! Wir haben gelernt, dass der LSF-Schutz nicht proportional zu einer Erhöhung des SPF steigt. Zum Beispiel absorbiert ein SPF 2, 50% der UV-Strahlen, SPF 15 absorbiert 93% und ein SPF 34 absorbiert 97% der UV-Strahlen. Interessant, nicht wahr?

Hier ist eine gute Anleitung, wenn Sie das Schutzniveau ändern möchten (aber denken Sie daran, mehr oder weniger Zinkoxide wird der Konsistenz des Sonnenschutzes ändern, indem Sie ihn dicker oder dünner machen):

- SPF 2-5: Verwenden Sie 5% Zinkoxide
- SPF 6-11: Verwenden Sie 10% Zinkoxide
- SPF 12-19: Verwenden Sie 15% Zinkoxide
- SPF 20+: Verwenden Sie 20% Zinkoxide

# WIE FÜHLT SICH DIESER SONNENSCHUTZ AN UND WIE WENDE ICH IHN AN?

Genau wie andere Sonnenschutzmittel sollten Sie mindestens jede Stunde auftragen. Für jedes Sonnenschutzmittel gilt: Nur viel hilft viel. Damit ein Mittel wirkt wie versprochen, muss es reichlich (etwa 3 Esslöffel für den ganzen Körper) und mehrmals pro Tag aufgetragen werden.

Dieses Rezept hat Bienenwachs und lässt sie wasserfest werden. Aber wie viele andere Sonnencremes kommt es mit Wasser Spielerei und Schwitzen ab.

Auch wird dieser Sonnenschutz bei kalten Temperaturen „härter“ und wird ein wenig „weicher“ wenn heiß. Nichts davon beeinflusst die Funktion der Sonnencreme. Wenn es kalt wird und erstarrt, lege es irgendwo warm und umgekehrt.

# FARBE, HALTBARKEIT & FLÜSSIGKEIT

## Sehe Ich Weiß aus mit diesem Sonnencreme?

Nein. Zuerst wird es weiß aussehen, aber wie mehr Sie es in der Haut einreiben und in der Sonne gehen wird es auf der Haut schmelzen. Die Haut fühlt sich ernährt an und wird nicht mehr weiß erscheinen. Bitte tragen Sie eine großzügige Menge Sonnencreme auf. Du wirst zuerst weiß aussehen. Reibe dann weiter und es löst sich in deiner Haut auf.

## Wie lange ist es Haltbar?

Gute Frage. Das Vitamin E gibt es eine ziemlich gute Stabilität hinsichtlich der konservierenden Wirkung. Nichtsdestotrotz möchten Sie keine schmutzigen Finger in Ihren Behälter stecken, was Bakterien einlädt. Je nach verwendetem Trägeröl dauert dies zwischen 6 Monaten und mehr als einem Jahr (oder mehr). Am besten bewahre Sie es in einem dunklen, kühlen Schrank auf. Außerdem können Sie es für noch längere Zeit in Ihrem Kühlschrank aufbewahren. Am Geruch werden Sie wissen das es schlecht geworden ist.

## Ich möchte es dicker (oder dunner) haben ... Was mache ich?

Einfach! Ändern Sie einfach das Verhältnis von Ölen zu Sheabutter. Mehr Sheabutter gibt eine dickere Textur und mehr Öl wird eine flüssigere Textur geben. Wir denken, dass die Verhältnisse in diesem Rezept ziemlich genau sind (für das, was wir mögen... aber wir haben alle unterschiedliche Geschmäcker und Wünsche).

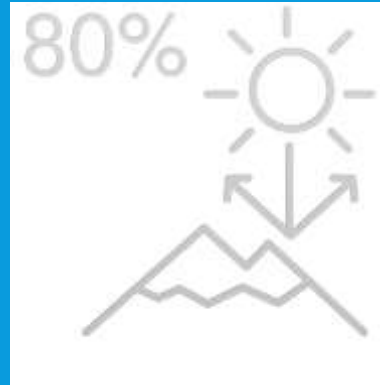
Hinzufügen von 25 g Zinkoxide wird Ihnen immer noch eine ausgezeichnete Schutzfaktor geben, aber es wird für eine leichtere Anwendung dünner sein. Wir würden in diesen Verhältnis nicht mehr als 40 g Zinkoxide hinzufügen ... Sie werden wahrscheinlich weiß sein und die Sonnencreme wird ziemlich dick sein.

## Sonneneinstrahlung

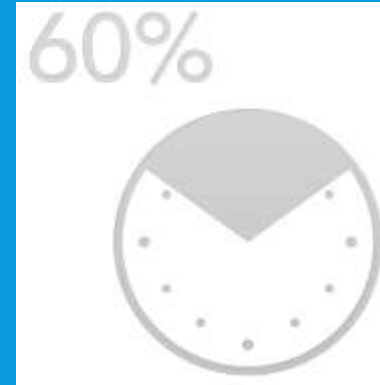
Die Intensität der Sonneneinstrahlung hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie Jahreszeit, Tageszeit, Breitengrad, Höhe, Bodenreflexion und Wetterbedingungen. So ist beispielsweise die Sonne um die Mittagszeit intensiver, während in großen Höhen aufgrund der dünneren Atmosphäre weniger UV-Strahlen absorbiert werden.



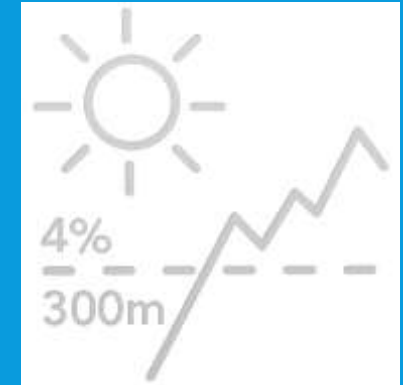
80% der UV-Strahlen können die Wolken durchdringen



Sauberer Schnee reflektiert bis zu 80% der gesamten UV-Strahlen



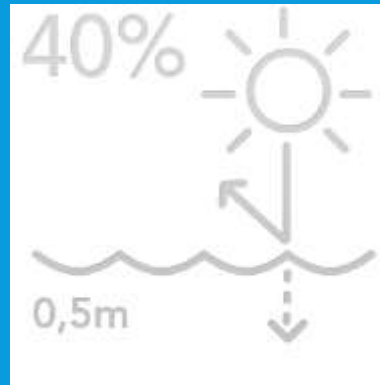
60% der UV-Strahlung tritt zwischen 10 und 14 Uhr auf



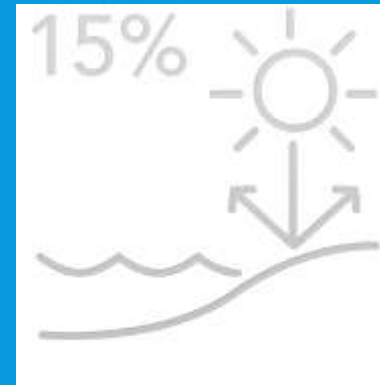
Pro 300 Höhenmeter nehmen die UV-Strahlen um 4% zu



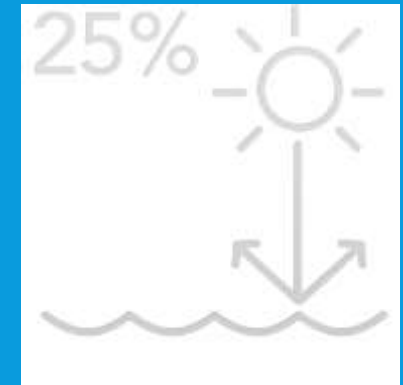
Schatten kann die UV-Einwirkung um 50% oder mehr reduzieren



0,5 Meter unter Wasser sind noch 40% der an der Oberfläche auftretenden UV-Strahlen vorhanden



Weißer Sand reflektiert bis zu 15% der UV-Strahlen



Wasser reflektiert etwa 25% der UV-Strahlen

# QUELLE & WEITERE LINKS

- [Original Rezept auf English](#)
- [Neurotoxic effect of active ingredients in sunscreen products](#)
- [Chemischer oder Physikalischer Filter](#)
- [Andere Sonnencreme Rezepte](#)
- [Global Solar UV index guide \(WHO\)](#)

Quelle: [Pronounce Skincare](#),  
[Greenpeace](#),[Sciencedirect.com](#),  
[My-uv.de](#), [EWG](#), [Modernhippie](#),  
[Pizbuin.com](#), [Zentrum der  
Gesundheit](#)

Piktogramme: [Pizbuin.com](#)