

# After-Sun-Lotion

Zeit: 15 - 20 Minuten

Alter: 12 - 21 Jahre

Material: Aloe-Vera-Gel, Bisabolol, Oliven-/Kokosöl

Kategorie: Gesundheit und Genuss

## Vorbereitung

- 40 ml Wasser
- 40 ml Aloe-Vera-Gel (selbst hergestellt oder ein möglichst natürliches Produkt)
- 10 Tropfen Bisabolol (erhältlich im Reformhaus oder in der Apotheke), optional geht auch Oliven- oder Kokosöl

## Durchführung

Als Alternative zu konventionellem After-Sun-Balsam kann, auf der Basis von Aloe-Vera-Extrakt, sehr einfach selbst ein Balsam hergestellt werden.

- Wasser in einem kleinen Kochtopf zum Kochen bringen und abkühlen lassen (dadurch wird es keimfrei).
- Aloe-Vera-Extrakt und Bisabolol hinzufügen und alles gut vermischen.
- Das Gemisch in ein geeignetes Gefäß füllen und kühl aufbewahren. Kleine Sprühflaschen eignen sich sehr für die spätere Anwendung.

## Varianten

Aloe-Vera-Gel kann auch selbst hergestellt werden, mehr dazu auf

<https://www.smarticular.net>

## Hashtags

#DIY #bio #kreatives Gestalten