Körperlotion

Bei trockener, rissiger oder beanspruchter Haut verwendet man gerne eine Körperlotion. Das Rezept für die folgende Lotion benötigt nur wenige Zutaten, die auch regional erworben werden können, und ist einfach herzustellen. Sie spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut. Die Lotion kann auch im Gesicht angewendet werden.

Notwendige Zutaten und Materialien:

- 40 ml biologisches Aloe-Vera-Gel
- 40 ml biologisches, natives Öl (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl und diverse Ölauszüge mit wirksamen Heil- und Kosmetikpflanzen)
- 10 Tropfen ätherisches Öl nach Geschmack

Diverse Fläschchen und Tiegel können wiederverwendet werden

Außerdem benötigt man für die Herstellung **kleine Messbecher** (im besten Fall aus Glas) und eine **größere Kosmetikflasche** (mindestens 100 ml). Hier können gut gereinigte Fläschchen wiederverwendet werden. Tuben eignen sich nicht.

Zubereitung

Das Aloe-Vera-Gel und das Öl werden gemeinsam in die größere Flasche gegeben. Danach wird die Flasche so lange geschüttelt, bis eine cremige Masse entsteht. Anschließend wird das ätherische Öl dazu gegeben und nochmals kräftig geschüttelt.

Alternativ können die beiden Zutaten auch gemixt und dann in ein Salbentiegel gefüllt werden. Beim Mixen ist darauf zu achten, dass die Konsistenz der Creme nicht allzu fest wird.

Verwendung und Haltbarkeit:

Die Körperlotion kann überall am Körper verwendet werden. Sie ist bei Zimmertemperatur etwa vier Wochen haltbar. Sollte sie länger verwendet werden, empfiehlt sich das Fläschchen im Kühlschrank zu lagern, wo die Lotion über drei Monate gelagert werden kann.

Spezielle Bedürfnisse?

Bei diesem Rezept kann man vor allem durch die Wahl des Öls die Lotion an die persönlichen Bedürfnisse anpassen. So kann man beispielsweise Pflanzenölauszüge aus Rosenblüten, Veilchenblüten, Quittenschalen verwenden, wenn die Haut besonders spröde, irritiert und beansprucht ist. Bei Hautunreinheiten können Ölauszüge aus Efeu und/oder Gänseblümchen verwendet werden.

Verantwortung ERDE

CC BY SA