



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Aloe-Sonnencreme

Mein heutiger Pflanzengast gehört zu meinen Schlafzimmersgeheimnissen. Die Aloe Vera ist nämlich eine der drei besten Zimmerpflanzen fürs Wohlfühlklima und die Schlafqualität. Mehr als 200 wertvolle Inhaltsstoffe in unterschiedlichen Blattteilen – im Inneren, in der Blattrinde und im Saft - sorgen für die Möglichkeit, das Gel oder den Saft vielfältig anzuwenden.

Rezept Sonnencreme

Ich freu mich über meine selbst gerührten Aloe-Produkte. Am meisten mag ich meine Sonnencreme, weil ich weiß, was drinnen ist.

Dafür schneide ich zuerst je nach Größe der Pflanze eines der äußeren Blätter mit einem scharfen Messer ganz innen ab. Manche lassen den Saft, der den schwach giftigen Inhaltsstoff Aloin beinhaltet, abfließen, indem sie das Blatt mit der Schnittfläche nach unten für 1 Stunde in ein Glas Wasser stellen. Dann wird das Blatt am Rand aufgeschlitzt, abgeschält und in Würfel geschnitten. So kommt es jetzt kurz in einen Mixer – selbstverständlich kann man das Gel für andere Zwecke auch direkt vom angeschnittenen Blatt auf die Haut streichen.

Für meine Sonnencreme habe ich das Gel gemixt. Übrig gebliebene Teil kann ich gut ein paar Tage lang im Kühlschrank aufheben oder ich setze mit Wasser Dünger für andere Pflanzen an.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Das Gel mische ich jetzt zu gleichen Teilen mit flüssigem Kokosöl - damit hat man einen zusätzlichen antibakteriellen Schutz. Für einen guten Lichtschutzfaktor braucht es noch einen mineralischen Filter. Den gebe ich mit Zinkoxid aus der Apotheke dazu. 20% Zinkoxyd für einen Schutzfaktor von etwa 20.

Ich erneuere diesen Sonnenschutz ca. alle 3 Stunden und haltbar ist er gute sechs Monate.

Ein Sommer mit viel Sonnenschein – da braucht die Haut Aloe Vera zum Glückhsein!

