



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch**  
**25. Mai 2025**

### ***Aloe Vera: Sonnencreme***

*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 eine Stunde in ein Glas Wasser stellen. Dann wird das Blatt am Rand aufgeschlitzt, abgeschält und das Gel herausgeschabt und für meine Sonnencreme kurz aufgemixt – selbstverständlich kann man das Gel auch direkt vom angeschnittenen Blatt auf die Haut streichen (bei Brandwunden zB).*

*Das gemixte Gel mische ich 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 % Zinkoxid für einen Schutzfaktor von etwa 20.*

*Ich erneuere diesen Sonnenschutz ca. alle drei Stunden.*

*Haltbar ist er gekühlt circa 6 Monate.*