

06/2014

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Infotext für die Lehrkraft

### Sonnenmilch selber machen

Kinder haben in der Regel viel Spaß bei der Herstellung von Sonnenmilch. Ein exakter Lichtschutzfaktor lässt sich bei der selbst gemachten Sonnenmilch jedoch nicht bestimmen. Mit Carotinöl ergibt sich in dieser Dosierung etwa ein Lichtschutzfaktor (LSF) 20, mit Himbeerkernöl noch etwas mehr. Um Unfälle auszuschließen, sollte jede Kleingruppe von einem Erwachsenen betreut werden.



Foto: Martina Beuting

#### Materialliste:

50 g Kakaobutterchips\* oder Sheabutter (Fettgrundlage);  
3 g geriebenes Bienenwachs (Konsistenzgeber, bildet Schutzfilm auf der Haut); 100 ml Sesamöl (natürlicher LSF);  
20 Tropfen Carotinöl (natürlicher LSF und Vitamine A und D) oder Himbeerkernöl (besonders hoher natürlicher LSF).



1 leere Plastikflasche;  
für das Wasserbad;  
1 großer Topf mit Wasser und 1 kleiner Topf,  
der in den großen passt;  
1 Holzkochlöffel oder  
1 Schneebesen; 1 Trichter;  
Topflappen

#### Durchführung:

1. Die Kakaobutter mit dem geriebenen Bienenwachs und dem Sesamöl in einem Wasserbad schmelzen lassen. Das Schmelzen kann etwas dauern. Die Masse soll nicht kochen.
2. Während des Schmelzens gut umrühren.
3. Das Carotinöl darüberträufeln und die Masse nochmals gut umrühren.
4. Den kleinen Topf mit den Topflappen aus dem Wasserbad nehmen. Etwas abkühlen lassen.
5. Den Trichter auf die leere Flasche setzen und die Sonnenmilch einfüllen.
6. Die Flasche mit der Sonnenmilch eine Woche fest werden lassen. Danach kann die Sonnenmilch verwendet werden. Im Kühlschrank gut verschlossen gelagert ist die Sonnenmilch ungefähr ein Jahr haltbar.

\*Kakaobutter, Sheabutter und Bienenwachs sind erhältlich im Reformhaus, in Biomärkten oder über das Internet (z. B. [www.spinrad.de](http://www.spinrad.de)).  
Die Öle bekommen Sie in gut sortierten Lebensmittel- oder Biomärkten, ansonsten ebenfalls im Internet.