

# Schüttellotion – schütteln, pflegen, strahlen!

Die Herstellung einer hautpflegenden Bodylotion ist total einfach und es werden nur wenige Zutaten benötigt. Das Beste: die Rezeptur kann je nach Belieben und den Bedürfnissen der Haut individualisiert werden.

Für 100 ml Schüttellotion benötigst du:

- 50 ml fettes Öl nach Belieben (z. B. Mandelöl\*, Rizinusöl\*, Jojobaöl\*, Avocadoöl\* ...)
- 50 ml destilliertes Wasser \*(Alternativ Hydrolat z. B. Rosenwasser oder Hamameliswasser)
- ein paar Tropfen ätherisches Öl \*(intuitiv Auswahl möglich mit Hinblick auf Anwendungsempfehlungen)
- Optional ein paar Tropfen Tocopherol (Vitamin-E-Öl) \*für die Haltbarkeit.
- 1x Zerstäuber Flasche mit mind. 100 ml Fassungsvermögen\*

Für die Herstellung der Schüttellotion gib zuerst das Öl in die Flasche. Füge optional Tocopherol\* und die ätherischen Öle \* hinzu, damit sie sich gut mit dem Öl verbinden können. Fülle die Flasche mit destilliertem Wasser \* auf, verschließe sie und schüttele alles kräftig durch.

Da die Schüttellotion ganz ohne Emulgator auskommt, trennen sich Fett- und Wasserphase einige Zeit nach dem Schütteln wieder. Daher ist es besonders wichtig, die Lotion **vor jeder Verwendung zu schütteln**.

Für diese Schüttellotion werden keine Konservierungsstoffe verwendet, daher sollte sie kühl und dunkel gelagert und innerhalb von **drei Wochen** aufgebraucht werden. Wenn du eine längere Haltbarkeit möchtest kannst du zum Konservieren einen Teil (ca. 15-20 ml) destillierte Wasser mit hochprozentigem Alkohol (z. B. Weingeist oder kosmetischem Basiswasser\*) ersetzen. Ich habe auch sehr gute Erfahrungen mit einer Natronlösung (= Natriumhydrogencarbonat – z.B. Kaisers Natron \*in Wasser auflösen ca. 10 Minuten und dann durch einen Kaffeefilter\* filtern)

*freilich*  
by Stephanie Turba **Natur**



*[Bezahlte Links] Die mit \* gekennzeichneten Links sind Provisions-Links, auch Affiliate-Links genannt. Wenn du auf einen solchen Link klickst und auf der Zielseite etwas kaufst, bekommen ich vom betreffenden Anbieter oder Online-Shop eine Vermittlerprovision. Es entstehen für dich keine Nachteile beim Kauf oder Preis.*