

## Sheabutter Hautpflege

### Indikation

- Basishautpflege
- Vorbeugend gegen trockene Haut bei medikamentöser Therapie
- Trockene empfindliche Haut (Allergiker)
- Intimbereich trocken oder wund

### Material

- Unraffinierte Sheabutter (Karité - oder Galambbutter)

### Dauer und Häufigkeit

- mehrmals täglich möglich

### Hinweise

- Die Sheabutter kann gegebenenfalls auch mit äth. Ölen gemischt werden (50 g Sheabutter + 5 Tropfen äth. Öl)  
oder  
mit Sanddornfruchtfleischöl  
(50g Sheabutter + 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl).
- Erhältlich in Apotheken oder z.B. im Internet. Auf Bioqualität achten!
- Haltbarkeit beachten (riecht ranzig nach Ablauf).

### Durchführung

- Einreibung bzw. Auftragung auf die Haut / Schleimhaut.