

## **CREME**

### **SCHNELLE TAGESCREME MIT ALOE VERA**

50 g Cremaba  
3 Messlöffel Aloe Vera 10fach  
5 ml Nachtkerzenöl  
5-10 Tropfen Parfümöl nach Wunsch  
15 Tropfen Paraben K

Aloe Vera 10fach und Nachtkerzenöl vorsichtig in die Cremaba einrühren. Auf Wunsch mit 5–10 Tropfen Parfümöl beduften und mit 15 Tropfen Paraben K konservieren.

### **CALENDULA GRUNDREZEPT**

50 g Bienenwachs  
250 ml Olivenöl oder anderes Öl  
50 g Sheabutter oder Kakaobutter (oder auch gemischt)  
2 Hände voll Ringelblumenblüten, kleingehackt  
*Konservierung:* 5 Tr. Vitamin E-Acetat (nicht unbedingt notwendig)

Diese Zutaten werden in einem Behälter ins Wasserbad gestellt und bei 70°C vorsichtig im Wasserbad aufgeschmolzen. Das Vitamin E-Acetat wird erst in der Abkühlphase dazugegeben. (Es verhindert, dass das Öl ranzig wird). Die fertige Fettphase wird in einem Topf erhitzt, die Ringelblumen werden dazugegeben. Nach dem Aufschäumen vom Herd ziehen. Einen Tag stehen lassen und dann das Fett wieder erwärmen, durch ein Leinentuch filtern und in Cremedosen füllen

Diese Creme ist auch eine gute Grundlage um sich durch die Zugabe von Ätherischen Ölen individuelle Cremes zu erstellen; z.B. Erkältungsbalsam usw.

## CALENDULA BABYCREME

Diese Ringelblumencreme ist eine wahre Wundercreme, die bei vielen Hautproblemen ihre Wirkung tut.

Diese Creme ist wegen ihrer milden Zutaten besonders für Babys und Kleinkinder geeignet. Mit dieser Creme haben wir schon einen Arztbesuch vereiteln können. Windeldermatitis? Frühgeborenen- Ausschlag? Mit dieser Creme kann Linderung verschafft werden. Aber auch die Mutter wird diese Creme schätzen lernen. Sie hilft überall.

Fettphase:

4 g Emulsan II

13 g Calendulaöl

4 g Cetylalkohol (zuerst in Öl lösen)

Dazu 60 g Wasser

1/2 Messl. D-Panthenol

ggfs. 1 Tr. Lavendelöl (beruhigend, entzündungshemmend)

Fettphase und Wasser auf 65-68 °C erhitzen und Wasser unter ständigem Rühren in Fettphase einrühren. Bei Handwärme die weiteren Zusatzstoffe hinzufügen.

Die Creme wird ziemlich fest, lässt sich aber prima verreiben.

## **MEERSALZ – HARNSTOFFCREME (bei Schuppenflechte)**

Recht flüssige Creme, die durch das Salt z.T. etwas brennt, aber gut hilft. Die Haut wird glatter, Entzündungen gehen zurück.

50 g Cremaba  
5 g Himalaja Salz *oder* Salz aus dem toten Meer  
2 g Harnstoff  
5 ml D-Panthenol 75%  
3 ml Aloe Vera 10fach  
5-10 ml Nachtkerzenöl  
20 Tr. Neemöl

*Konservierung:* 15 Tr. Paraben K

Alle Zutaten kalt (bei Zimmertemperatur) in die Cremaba einrühren. Erst nur die Hälfte machen und ausprobieren. Man kann auch eine andere Cremegrundlage als Cremaba verwenden. Die wirksamen Bestandteile sind in diesem Fall die Zusatzstoffe, obwohl diese durch die Cremaba angeblich besser in die Haut eindringen können.

Vor allem Harnstoff trägt zur Hautglättung bei. Allerdings kann es vorkommen, dass die Cremes sehr flüssig werden, wenn man zuviel davon nimmt.

## **ERFRISCHENDE TAGESCREME**

Diese (recht feste) Creme kühlt und erfrischt die Haut. Durch das Distelöl wird die Haut schön matt. Ein belebender Start in den Morgen!

Fettphase:

5 g Emulsan  
12 g Distelöl  
1 ml Jojobaöl oder anderes  
4 g Shea Butter  
dazu 60 ml Wasser  
1 Msp Harnstoff 1 Messl. D-Panthenol  
15-20 Tr. Aloe Vera 10-fach  
30 Tr. Rosenwasser  
je 10 Tr. Vit. E (oder auch andere Vitamine)

*Konservierung:* 12 Tr. Paraben K

Fettphase auf 65-68 °C erhitzen. Harnstoff dem ebenso heißen, abgekochten Wasser hinzufügen und verrühren. Wasserphase unter ständigem Rühren in Fettphase einrühren. Bei Handwärme die weiteren Zusatzstoffe hinzufügen.

## **PICKELGEL**

Dieses Gel hilft durch seine antibakterielle Wirkung beim Abheilen von Pickeln und Hautunreinheiten.

30 ml abgekochtes, erkaltetes Wasser oder kalter Aloe Vera Saft

1/2 Messl. Gelbildner PNC 400 (eher etwas weniger)

6 Tr. äth. Teebaumöl

evtl. noch je 3 Tr. äth. Rosmarin-, Zitronen- oder Lavendelöl

2 Tr. Paraben K

## **FETTCREME MIT LANOLIN**

Dies ist ein Grundrezept, das sich durch die pflegende Wirkung, die absolut natürlichen Zutaten und den Verzicht auf Konservierungsmittel auszeichnet. Es ist sowohl bei normaler bis sehr trockener Haut, als auch für Problemhaut (Schuppenflechte, Ekzeme, etc.) geeignet. Ideal auch als Handcreme verwendbar.

10 g Lanolin

5 g Bienenwachs

5 g Shea- oder Kakao Butter

20 g Mandelöl

20 g Jojobaöl

10 Tr. ätherisches Öl

40 g abgekochtes Wasser oder Orangenblütenwasser

Die ersten 3 Zutaten langsam im Becherglas schmelzen und dann die Öle hinzufügen und alles auf ca. 60 °C erhitzen. Dann ebenso heißes Wasser hinzufügen und gut rühren, bis die Creme erkaltet ist. Erst bei Handwärme das ätherische Öl hinzufügen.

## SCHÜTZENDE HANDCREME FÜR KALTE WINTERTAGE

Fettphase:

6 ml Jojobaöl

1 ½ Messlöffel Emulsan II

¼ Messlöffel Cetylalkohol

1 Messlöffel Sheabutter

Zusatzstoffe:

5 Tropfen Meristemextrakt

½ Messlöffel D-Panthenol

½ Messlöffel Vitamin E

½ Messlöffel Harnstoff (in etwas Wasser vorlösen)

4 Tropfen Paraben K

2-5 Tropfen Parfümöl nach Wahl

**Schritt 1** Rohstoffe für die Fettphase abmessen und in das hitzebeständige Becherglas geben. Wichtig: Das Becherglas mit abgemessenen Zutaten nun auf die noch kalte Herdplatte stellen und die Rohstoffe bei niedriger Temperatur unter vorsichtigem Rühren vollständig einschmelzen. Wenn diese flüssig sind, das Becherglas von der Herdplatte nehmen. Achtung: Fettphase nicht zu hoch (über 70°C) erhitzen!

**Schritt 2** (parallel zu Schritt 1)

Etwas Wasser (ca. 50 ml) in einem hitzebeständigen Glas zum Kochen bringen und danach ca. 1 Minute leicht abkühlen lassen. Nun von dem abgekochten Wasser 25 ml abmessen, langsam, unter Rühren, in die geschmolzene ca. 70°C warme Fettphase geben - handwarm rühren. Zu Anfang ist die Konsistenz noch sehr dünn, je stärker die Creme aber abkühlt umso fester wird sie. Bitte Geduld!

Hinweis: Bei der Herstellung der Creme ist es besonders wichtig, das Wasser ganz langsam und unter ständigem Rühren in die warme Fettphase einzurühren. Nie umgekehrt! Beachten Sie bitte auch die Angaben zur Temperatur, die Fettphase könnte sonst überschäumen.

**Schritt 3** Jetzt geben Sie die Zusatz- und Wirkstoffe langsam und wieder unter ständigem Rühren hinzu. Vorsicht: Die einzelnen Wirkstoffe müssen sehr vorsichtig dosiert werden, da die unterschiedliche Konsistenz, von wässrig bis zähflüssig die Beschaffenheit der Creme beeinflusst. Nach Zugabe aller Zusatz- und Wirkstoffe wird die Creme noch so lange gerührt bis sie vollständig erkaltet ist.

**Schritt 4**

Konservieren Sie jetzt die Creme mit 4 Tropfen Paraben K. Die Haltbarkeit beträgt ca. 3 Monate.