# Vier selbstgerührte Herbst-Cremes ZUM VERZAUBERN UND GENIESSEN

Cremes und Salben herzustellen, ist gar nicht so schwer, und es macht viel Freude, wenn man in zarten Düften und Ölen schwelgen kann.

ANGELIKA FRANKE

Cremes zu rühren, entspannt und tut der Seele gut. Außerdem weiß man so ganz genau, was auf die Haut kommt. Jede Creme oder Salbe lässt sich nach den persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen der Haut zusammenstellen. Es ist möglich, preiswerte Cremes zu mischen oder auch mit sehr edlen Ölen und Essenzen zu arbeiten. In jedem Fall ist eine selbst hergestellte Creme immer etwas Individuelles, Besonderes und sie ist frei von unerwünschten Stoffen. Für den Anfang brauchen Sie auch gar keine große Ausrüstung.

Denn um zu starten, reicht es, wenn Sie folgende Utensilien für die Zubereitung unserer Rezepte haben. Damit verfügen Sie über eine gute Grundausrüstung, um Naturkosmetik selbst zu machen:

- 2 feuerfeste Bechergläser (man kann auch einfach zwei Schraubgläser nehmen)
- 1 Thermometer für Flüssigkeiten
- 1 kleiner Topf für das Wasserbad (die zwei Gläser sollten nebeneinander darin Platz finden)
- 1 bis 2 Spatel aus Kunststoff
- 1 bis 2 Glasrührstäbe (sie eignen sich besser als Löffel)
- 2 kleine Messbecher
- 1 Goldwaage oder 1 Briefwaage

Wenn Sie zum ersten Mal eine eigene Creme herstellen, ist ein Zubehörset wie das des Onlinehändlers Spinnrad eine gute Empfehlung, damit haben Sie schon alle erforderlichen Hilfsmittel beisammen.

Die meisten benötigten Ausgangsstoffe wie Emulgatoren, Öle, Bienenwachs, Wollfett, ätherische Öle, Kräuter und Hydrolate sind im Kräuterfachhandel, in gut sortierten Apotheken oder übers Internet im auf die Herstellung von Naturkosmetik spezialisierten Fachhandel erhältlich. Eine Auswahl an Anbietern haben wir am Ende dieses Artikels aufgelistet. Für jedes unserer Rezepte sollten Sie etwa eine gute Stunde Arbeitszeit einplanen.

Unsere Haut benötigt nicht das ganze Jahr über die gleiche Pflege. Im Herbst beginnen die Tage kühler zu werden, und wir brauchen schon etwas mehr Kälteschutz. Daher darf die Creme in dieser Zeit etwas reichhaltiger sein. Mit den Jahreszeiten ändern sich auch unsere Vorlieben für Düfte. So können wir unsere Kosmetik entsprechend anpassen.

Wichtig ist stets, unbedingt auf penible Sauberkeit zu achten, damit in den Cremes keine Bakterien gedeihen oder Schimmel sich ansetzen kann. Alle Gläser und Rührstäbe sowie die Cremedosen sollten Sie vor dem Gebrauch auskochen oder desinfizieren.

Fotos: Shutterstock/Sers hi Brovko, nnat, Yana Denysova, lola1960, Hilda Weges Photography, oksana2010

Sie können alle Zutaten für diese Creme als Set bestelle[illegible]fos Seite

# Wildrosencreme mit Sanddorn und Orange

Im September werden die Sanddornbeeren reif. Aus dem Sanddorn wird das begehrte Sanddornfruchtfleischöl hergestellt. Es verringert die Faltenbildung, macht die Haut weich und wirkt entzündungshemmend. Dieses Öl harmoniert sehr gut mit dem Wildrosenöl. Letzteres wird aus den gepressten Kernen der Hagebutte hergestellt und ist für jeden Hauttyp empfehlenswert. Es glättet die Haut und hält sie überdies geschmeidig. Die dritte Kraft im Bunde ist die Orange, die hier als Hydrolat und als ätherisches Öl zum Einsatz kommt. Die Orange verleiht Ihnen einen strahlenden Teint und ist angenehm frisch.

## Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 2 g Bienenwachs
- 30 ml Wildrosenöl
- 8 g Sheabutter
- 10 g Lamecreme (Emulgator aus der Lebensmittelindustrie)
- 50 ml Orangenblütenhydrolat
- 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 5 bis 10 Tropfen ätherisches Orangenöl

## Zubereitung

1. Sämtliche Zutaten genau abwiegen und bereitstellen. Anschließend in einem kleinen Topf auf dem Herd das Wasser für das Wasserbad erhitzen.

2. Wir benötigen zwei Bechergläser. In ein Glas geben wir das Bienenwachs, das Wildrosenöl, die Sheabutter (Pflanzenfett, das aus der Kariténuss gewonnen wird) und die Lamecreme. In das andere geben wir das Orangenhydrolat.

3. Beide Gläser kommen in das Wasserbad. Mit dem Thermometer kontrollieren wir die Temperatur. Bei 65 Grad Celsius beginnt das Bienenwachs zu schmelzen, es verbindet sich mit den Ölen und dem Emulgator. Die Temperatur sollte 70 Grad Celsius nicht überschreiten, da die wertvollen Öle ansonsten Schaden nehmen. Mit der Zeit stellt sich dann auch ein Gefühl für die richtige Temperatur ein, sodass man nicht unbedingt ein Thermometer benötigt.

4. Sobald alles flüssig ist, nehmen wir beide Gläser aus dem Wasserbad heraus und gießen tropfenweise das Orangenhydrolat (man nennt das auch Wasserphase) unter ständigem Rühren zu den Ölen (Fettphase). Auf keinen Fall umgekehrt!

Hagebuttenkerne besitzen viel Vitamin A und C

Wenn alles beisammen ist, wird die Creme mit dem Glasstab gerührt, bis die Bestandteile völlig miteinander verbunden sind. Hier brauchen Sie Geduld und Muße, denn das dauert bis zu 30 Minuten. Wird jedoch nicht lange genug gerührt, fällt die Creme wieder auseinander.

5. Danach kommt erst das Sanddornfruchtfleischöl und dann das ätherische Orangenöl hinzu. Wieder sorgfältig einrühren, bis alles glatt ist. Nun können Sie die Creme abfüllen.

**Tipp: Unsere Cremes enthalten keine Konservierungsstoffe und sollten daher innerhalb von 14 Tagen aufgebraucht werden. Sie können die Cremes aber auch gut einfrieren. Dazu befüllen Sie am besten mehrere kleine Dosen und tauen diese nach Bedarf auf.**

### WAS SIND HYDROLATE?

Hydrolate oder Pflanzenwässer entstehen bei der Wasserdampfdestillation von Pflanzen und beinhalten neben ätherischen Ölen eine Fülle von wasserlöslichen Inhaltsstoffen. Sie finden zunehmend Beachtung und Anwendung in der Naturkosmetik, aber auch in der Naturheilkunde und nicht zuletzt in der Küche.

Nachtkerzenöl ist reich an fettender Linolsäure.

## Propoliscreme mit Nachtkerzenöl, Borretschöl und Kamille

Wer noch den Klang der Bienen vom Sommer im Ohr hat, wird sich für die Propoliscreme begeistern. Sie pflegt sehr gut und schützt vor Entzündungen. Das Grundrezept ist im Prinzip das gleiche wie im ersten Rezept. Wer eine Allergie gegen Korbblütler hat, kann die Kamille durch Rosenwasser ersetzen. Propolis würde ich bei einer bestehenden Bienengiftallergie nicht anwenden.

### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 2 g Bienenwachs
- 8 g Sheabutter
- 10 g Lamecreme
- 20 ml Nachtkerzenöl
- 10 ml Borretschöl
- 50 ml Kamillenhydrolat
- 10 Tropfen Propolis (kann man über die Firma Hanosan oder beim Imker beziehen)
- 5 Tropfen ätherisches Kamillenöl blau (sollte Ihnen das zu stark nach Kamille riechen, lassen Sie das Öl weg oder nehmen ein anderes ätherisches Öl Ihrer Wahl)

### Zubereitung

1. Alle Zutaten genau abwiegen und bereitstellen. In einem kleinen Topf das Wasser für das Wasserbad erhitzen.

2. Wir benötigen zwei Bechergläser. In ein Glas geben wir das Bienenwachs, das Nachtkerzen- und das Borretschöl, die Sheabutter und die Lamecreme. In das andere Glas geben wir das Kamillenhydrolat.

3. Beide Gläser kommen nun in das Wasserbad. Mit dem Thermometer die Temperatur kontrollieren. Hier ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass die Temperatur 70 Grad nicht übersteigt und die wertvollen Öle nicht zu stark erhitzt werden. Man kann auch das Bienenwachs zuerst schmelzen und anschließend die Sheabutter und die anderen Zutaten für die Fettphase hinzugeben.

4. Sobald alles flüssig ist, nehmen wir beide Gläser aus dem Wasserbad heraus und gießen tropfenweise das Kamillenhydrolat unter ständigem Rühren zu den Ölen. Auf keinen Fall umgekehrt! Erst zum Schluss die Propolis und das ätherische Öl unterrühren. Wenn alles beisammen ist, wird die Creme mit dem Glasstab gerührt, bis die Bestandteile völlig miteinander verbunden sind. Hier brauchen Sie Geduld und Muße, denn das dauert bis zu 30 Minuten. Wird jedoch nicht lange genug gerührt, fällt die Creme wieder auseinander.

**Diese Creme ist nicht ganz billig in der Herstellung. Dafür haben wir aber ein Produkt, das sehr reichhaltig, natürlich und gut verträglich ist. Die Basisöle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und man kann sie auch in der Therapie bei Neurodermitis, Akne oder Schuppenflechte einsetzen.**

Borretschöl hilft mit Kieselsäure bei unreiner Haut.

Fotos: Florian Kar (3)

Zirbenöl duftet wunderbar nach Wald und Harzen.

## Fichtensalbe mit Zirbe und Rosmarin

Wenn die Tage kühler werden, brauchen unsere Hände mehr Pflege. Auf die Idee mit der Fichtenharzsalbe kam ich beim Wandern in den Bergen. Ich fand eine umgestürzte Fichte, die mir viele frische Zapfen schenkte, aus denen das Harz tropfte. Mit einem Teil der Zapfen machte ich einen Alkoholauszug, mit dem anderen einen Ölauszug. Beides kombinierte ich mit Bienenwachs und Wollfett. Dabei entstand eine wundervolle Salbe, die vielfältig einzusetzen ist und die Hände sehr schön pflegt. Es müssen aber unbedingt frische grüne Zapfen sein, denn nur diese beinhalten genug Harz. Falls Ihnen keine grünen Fichtenzapfen zur Verfügung stehen, lässt sich das Rezept auch mit reinem Fichtenharz machen, das Sie am besten gereinigt im Kräuterfachhandel kaufen. Auf diese Weise ist die Salbe einfacher herzustellen, allerdings fehlen die Wirkstoffe aus den Zapfen.

### Vorbereitung

Für den Ölauszug benötigen wir ein Schraubglas. Geeignet ist hier zum Beispiel ein sauberes Gurkenglas, das Sie mit den Zapfen befüllen, dann mit kaltgepresstem Olivenöl randvoll aufgießen und gut verschließen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder erwärmt man das Glas vorsichtig im Wasserbad oder im Backofen für eine Stunde bis circa 60 Grad, lässt es abkühlen und wiederholt das noch zwei bis drei Mal. Durch diese Erwärmung werden alle öllöslichen Stoffe aus den Zapfen gelöst. Alternativ stellen Sie das Öl für drei Wochen in die warme Sonne und filtern es dann durch ein sauberes Stofftaschentuch ab. Anschließend wird das Gemisch in eine dunkle Flasche abgefüllt und beschriftet. Wenn wir nur das Harz zur Verfügung haben, können wir den Wirkstoff direkt in warmem Öl im Wasserbad flüssig werden lassen. Auf einen halben Teelöffel Harz (am besten pulverisiertes Harz verwenden) empfehle ich 50–100 ml Öl.

Für den Alkoholauszug nehmen wir Weingeist mit 96 Prozent Alkohol. Den hohen Alkoholgehalt brauchen wir, damit sich das Harz auflösen kann. Wieder wird ein Glas mit den Zapfen befüllt und mit Alkohol randvoll übergossen. Diese Mischung lassen wir etwa 40 Tage an einem dunklen Ort stehen und bewegen das Glas täglich, damit sich das Harz leichter löst. Danach filtern wir die Mischung durch ein Taschentuch und füllen sie in beschriftete Braunflaschen ab. Auch hier können wir das Harz direkt in einem Schraubglas mit 96 Prozent Alkohol 40 Tage ausziehen lassen. Auf einen halben Teelöffel Harz kommen 50–100 ml Alkohol.

### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- **50 ml Fichtenzapfenöl**
- **10 g Bienenwachs für die Konsistenz**
- **15 g Wollwachs als Emulgator**
- **20 ml Fichtenzapfentinktur**
- **5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl**
- **5 Tropfen ätherisches Zirbenöl**

### Zubereitung

1. Ein Schraubglas in das Wasserbad stellen und Fichtenzapfenöl, Bienenwachs und Wollwachs hineingeben. Sobald die Zutaten geschmolzen sind, die Tinktur ganz langsam unterrühren. Hierbei entweicht ein Großteil des Alkohols.

2. Die Mischung aus dem Wasserbad nehmen und weiter rühren, bis alles lauwarm ist und wir unser ätherisches Öl hinzugeben können. Die Fichtensalbe ist mindestens drei Monate haltbar und hat durchblutungsfördernde, schützende und wundheilende Eigenschaften.

### WOZU DIENEN EMULGATOREN?

Emulgatoren braucht man, damit sich Wasser und Öl verbinden können und wir eine geschmeidige Creme erhalten. Da eine Creme über die Haut in den Körper aufgenommen wird, empfehlen wir die Verwendung pflanzlich hergestellter Emulgatoren, die auch in der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden und essbar sind.

# Bodybutter mit Lavendel für eine samtweiche Haut

Um meine Haut nach dem Duschen zu pflegen, benutze ich gerne eine Bodybutter. Sie verdankt ihren Namen der Konsistenz und der Reichhaltigkeit an pflegenden Ölen und Fetten. Bodybutter ist je nach Zutat und Raumtemperatur eher fest und schmilzt beim Auftragen auf die Haut. Da die Rezeptur kein Wasser enthält, ist sie bis zu drei Monaten haltbar, im Kühlschrank auch noch etwas länger.
Man kann sie mit oder ohne ätherische Öle zubereiten. Die anderen Zutaten lassen sich ebenfalls gut variieren. Das macht sie zu einer idealen Körperpflege für alle, die mit wenigen Zutaten auskommen möchten, und besonders auch für Allergiker, die einen genauen Überblick über die verwendeten Inhaltsstoffe behalten wollen.

## Zutaten für etwa 160 Milliliter Creme

- 50 g Sheabutter
- 40 g Kakaobutter
- 20 g Kokosöl
- 40 g Jojobaöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (zum Beispiel von der Firma Neumond)

## Zubereitung

1. Die Herstellung ist denkbar einfach. Alle Zutaten in ein Glas (entweder ein feuerfestes Laborglas oder ein einfaches Schraubglas) geben und das Glas im Wasserbad erhitzen.

2. Wenn alle Zutaten geschmolzen sind, das Glas von der Wärmequelle nehmen und rühren, bis die Öle nur noch lauwarm sind. Dann erst geben wir das ätherische Öl hinzu. Anschließend füllen Sie die Bodybutter in ein Gefäß Ihrer Wahl um und lassen sie weiter abkühlen – fertig!

Jojobaöl ist eigentlich kein Öl, sondern flüssiges Wachs. Aus diesem Grund lässt es sich hoch erhitzen und ist zudem nicht klebrig. Es kann durch ein anderes Öl Ihrer Wahl ausgetauscht werden. Wer Kokosöl nicht so gern mag, nimmt einfach entsprechend mehr Kakaobutter. Die Kakaobutter lässt sich wiederum durch Sheabutter ersetzen. Man kann hier ruhig ein wenig experimentieren. Konservierungsmittel brauchen wir nicht.
Für mich ist Sheabutter unverzichtbar, da sie über so viele gute Eigenschaften verfügt. Sie ist entzündungshemmend, zellregenerierend und bis zu vier Jahre lang haltbar. Zudem ist sie sehr gut verträglich.

Lavendelöl ist vor dem Schlafengehen.

„RUHE IST FÜR DIE SEELE DER ANFANG DER REINIGUNG.“

*Basilius der Große*


►***Die Autorin***

- *Angelika Franke, Heilpraktikerin, www.franke-naturheilpraxis.de*
- *Veranstaltungstipp: 5.10.2018: Mit einem starken Immunsystem fit und gesund durch die kalte Jahreszeit, Kräuterei Sulzemoos*


►***Weiterführende Informationen und Quellen***

- *Alle Zutaten sind in der Regel im Bioladen oder über den Internetfachhandel erhältlich.*
- *Naturprodukte-Versandhandel Spinnrad: www.spinnrad.de*
- *Dragonspice Naturwaren: www.dragonspice.de*
- *Maienfelser Naturkosmetik Manufaktur (Hydrolate): maienfelser-naturkosmetik.de*
- *Hanosan homöopathische und pflanzliche Heilmittel: www.hanosan.de*
- *Cum natura (Propolis): imkergut.de*
- *Neumond – Düfte der Natur (Öle): www.neumond.de*
- *Inntaler Naturprodukte (Zirbenöl): www.inntaler-naturprodukte.de*

Fotos: I.D. Reiter, G.F. Abel; Shutterstock; Botanical Watercolor