

Handcreme

Die Wirkung dieser Heilcreme beruht auf besonders üppigen Konsistenzgebern, D-Panthenol und heilenden ätherischen Ölen. Ergänzend könnten auch Kräuteröle statt der reinen Öle verwendet werden. Das würde die Wirkung noch verbessern. Auch Kräutertinkturen können noch verbessernd wirken.

Diese Creme hilft bei allen möglichen Wehwechen der Haut. Ich setzte sie als Allrounder ein, wenn es um gute Verstreichbarkeit geht.

Du brauchst:

- 20 ml [Olivenöl](#)
- 10 ml [Jojobaöl](#)
- 2 gr [Bienenwachs](#)
- 3 gr [Kakaobutter](#)
- 3 gr [Lanolin](#)
- 2 gr [Shea-Butter](#)
- 2 gr [Eucerin](#)
- 12 gr [Tegomuls](#) (Emulgator)

- 60-100 ml [Wasser](#)

- 20 Tr [D-Panthenol](#)
- 10 Tr [Teebaumöl](#)
- 5 Tr Lavendelöl
- 5 Tr Lemongrass
- 5 Tr Bergamotte
- 5 Tr Sandelholz

Gehe folgendermaßen vor:

1. Vermische Öl, Konsistenzgeber und Tegomuls in einem Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. kochendes Wasser in einer Pfanne).
2. Fülle das Wasser in ein anderes Glas und stelle es auch ins Wasserbad.
3. Warte, bis sich die festen Stoffe in der Fettphase aufgelöst haben. Meistens ist die Temperatur dann in beiden Gläsern ausreichend.
4. Prüfe die Temperatur, wenn du ein Thermometer hast. Die Flüssigkeiten sollten etwa 60°C heiß sein.
5. Nimm die Gläser aus dem Wasserbad.
6. Gieße das Wasser langsam unter ständigem Rühren in die Fettphase. Ich nehme zum Rühren meistens den Stiel eines Eßlöffels.
7. Rühre, rühre, rühre - solange, bis sich die Mischung abgekühlt hat (auf Handwärme). In der Abkühlzeit verhält sich die Mischung oft recht seltsam. Zu einem bestimmten Zeitpunkt wirkt sie wie eine Art Pudding. Ich nenne das die "Puddingphase". Kräftig weiterrühren, nach der Puddingphase ist sie meistens soweit, daß man mit dem Rühren etwas nachlassen kann. Dieser Rührvorgang kann bis zu 1 Stunde dauern. Du brauchst also etwas Geduld.

8. Füge tropfenweise ätherische Öle und Wirkstoffe hinzu, sobald die Mischung handwarm und cremig ist. Rühre gut um.
9. Verschließe die Creme, sobald sie abgekühlt ist, bzw. fülle sie in Cremedosen um.
10. Stelle Cremedosen, die du nicht direkt verwenden willst, in den Kühlschrank, damit sie sich länger hält