

# Sinnliche Cremes MIT ROSE, ORANGE UND WEIHRAUCH

In der kalten Jahreszeit tun wohlige Düfte und reichhaltige Cremes besonders gut. Wir gönnen uns beides in ganz besonderer Zusammensetzung

ANGELIKA FRANKE

Foto: Shutterstock.com/Anna OK (1)

**H**eizungsluft und kalte Temperaturen beanspruchen unsere Haut im Winter ganz besonders. Der Teint erscheint dann häufig blass und wir benötigen individuelle Pflege, die zu unseren Vorlieben passen soll. Aus diesem Grund habe ich immer verschiedene Rezepte im Gebrauch, die ich jeweils nach Bedarf anwende. Im Winter mögen wir gerne Düfte, die etwas schwerer sind, um unsere Sinne mehr anzuregen. Ich denke hier beispielsweise an Rose, Benzoe, Sandelholz oder Orange.

Die Herstellung einer Creme ist nicht so schwierig, wie bereits in der letzten Ausgabe 01/2019 ausgeführt. Für die

meisten Rezepturen genügt unsere Basisausstattung, die wir zum Beispiel beim Onlinehändler Spinnrad oder bei Brennessel-München beziehen können:

- 2 feuerfeste Gläser
- 1 Topf für das Wasserbad
- 2 Kunststoffspatel
- 2 Glasrührstäbe
- 2 kleine Messbecher
- 1 Briefwaage
- 1 Thermometer für Flüssigkeiten
- 2 Cremedosen



### Weihrauchcreme mit Rose – ein orientalisches Traum

Das Harz des Weihrauchbaums verbindet sich harmonisch mit der türkischen Rose und entfaltet in dieser Creme-Verbindung seine heilsamen Kräfte. Ich benutze gerne die indische Sorte *Boswellia serrata*, da dieser Weihrauch viele *Boswellia*-Säuren enthält, die sich auch für die innere Anwendung eignen. Die Creme wirkt der Hautalterung entgegen und ist wohltuend bei irritierter Haut, die zu Rötungen und Entzündungen neigt. Sie ist etwa 2-3 Wochen haltbar und lässt sich gut einfrieren.

#### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 20 ml Mandelöl
- 10 ml Jojobaöl
- 2 g Bienenwachs
- 8 g Sheabutter
- 10 g Lamecreme als Emulgator
- 3 g feinst vermahlene Weihrauchpulver (auf Lebensmittelqualität achten!)
- 55 ml Rosenwasser (z. B. von Primavera)
- 1-2 Tropfen echtes türkisches Rosenöl oder 10-15 Tropfen türkische Rose 5 % (alternativ passt hier auch gutes äthe-

risches Zitronenöl z. B. von Neumond)

**7 Tropfen ätherisches Weihrauchöl (z. B. von Oshadi)**

#### Zubereitung

1. Während wir einen Topf mit Wasser für unser Wasserbad auf dem Herd erhitzen, wiegen wir alle Zutaten genau ab und stellen sie bereit.

2. In ein feuerfestes Glas geben wir die Öle, das Bienenwachs, die Sheabutter, die Lamecreme und zuletzt den Weihrauch. Es empfiehlt sich, den Weihrauch im Mörser noch mal ganz fein zu vermahlen, damit sich keine Körnchen in der Creme bilden.

3. In das andere Glas geben wir das Rosenwasser. Beide Gläser werden jetzt im Wasserbad vorsichtig unter Rühren auf etwa 65 Grad Celsius erwärmt.

4. Wenn sich alle Bestandteile verflüssigt haben und von gleicher Temperatur sind, nehmen wir die Gläser aus dem Wasserbad und geben tropfenweise das Rosenwasser (die Wasserphase) zu den öligen Bestandteilen (die Fettphase) – bitte nicht umgekehrt!

5. Nun heißt es rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Ich rühre etwa 30 Minuten, dann bleibt die Creme stabil.

6. Zum Schluss geben wir die ätherischen Öle hinzu und verrühren noch einmal sorgfältig, bevor wir die Creme in saubere Tiegel abfüllen und beschriften. Tipp: Cremes lassen sich gut in kleinen Portionen einfrieren, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Was auf die Haut kommt, sollte im Prinzip auch essbar sein, da die Zutaten direkt über die Haut aufgenommen werden und so in unseren Körper gelangen, als wenn wir sie essen würden.



### Gesichtscreme mit Schüßler-Salzen, Zimt und Orange – wie aus einem Wintermärchen

Es ist eine etwas ungewöhnliche Idee, Schüßler-Salze mit ätherischen Ölen in einer Pflegecreme zu kombinieren. Wir verbinden hier Struktur mit Emotionen, wie sie durch Düfte hervorgerufen werden. Der Haut geben wir Mineralstoffe, die sie braucht, um ihre Spannkraft zu erhalten. Die klassischen Schönheitsmineralien sind Calcium fluoratum, die Nr. 1, und Silicea, die Nr. 11. Das Calcium fluoratum ist das biochemische Mineralsalz für alle äußeren Hautschichten. Es ist das Mittel für die Elastizität. Mit Silicea Nr. 11 können wir der Erschlaffung des Bindegewebes entgegenwirken. Auch bei Akne leistet es gute Dienste. Wer eher trockene Haut hat, kann die Creme noch mit der Nr. 8 Natrium chloratum ergänzen. Die Nr. 8 reguliert unseren Flüssigkeitshaushalt und wirkt in der Creme als Feuchtigkeitsspender. Das folgende Rezept eignet sich ganz allgemein zur Schönheitspflege bei trockener Winterhaut für einen strahlenden Teint.

#### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 44 ml Orangenblütenwasser (z. B. von Cosmoveda)
- 2 ml Calcium fluoratum D12 Tropfen (Tropfen lassen sich hier leichter als Tabletten verarbeiten, z. B. von Pflüger; 40 Tropfen entsprechen in etwa 2 ml)
- 2 ml Silicea D12 Tropfen
- 2 ml Natrium chloratum D6 Tropfen
- 2 g Bienenwachs hell
- 10 g Lamecreme
- 10 ml Arganöl
- 20 ml Jojobaöl
- 10 Tropfen äth. Orangenöl bio (z. B. von Primavera)
- 3 Tropfen äth. Zimtrindenöl bio 10 % (z. B. von Neumond)

Zimtrindenöl vorsichtig dosieren, da es intensiv ist. Gut eignet sich die 10%-Verdünnung, die es so im Handel gibt.

**Hinweis:** Grundsätzlich gilt, dass ätherische Öle bis auf wenige Ausnahmen nicht pur und direkt auf der Haut oder innerlich angewendet werden. Es kann sonst zu sehr starken Haut- und Schleimhautreizungen kommen.

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten abwägen und bereitstellen. Die Schüßler-Tropfen lassen sich gut mit einer 2-ml-Spritze abmessen oder man zählt die Tropfen ab.

2. Als Nächstes geben wir in das eine Glas alle öligen Bestandteile, zusammen mit dem Wachs und der Lamecreme. In das andere Glas kommen alle wässrigen Bestandteile, also das Orangenblütenwasser und die Schüßler-Salze. Im Anschluss daran stellen Sie beide Gläser in das Wasserbad, das Sie bereits vorbereitet haben.

3. Wir verfahren in der Herstellung wieder genauso, wie schon beschrieben: Wenn alles etwa eine Temperatur von 65 Grad Celsius erreicht hat und geschmolzen ist, können wir langsam die wässrigen Flüssigkeiten zu dem Öl geben. Der Alkohol in den Schüßler-Tropfen verflüchtigt sich teilweise durch das Erhitzen. Ein wenig Restalkohol in der Creme schadet nicht. Er bildet hier ein natürliches Konservierungsmittel.

4. Nehmen Sie sich die Zeit, so lange zu rühren, bis die Creme völlig abgekühlt ist.

5. Zum Schluss geben Sie die ätherischen Öle hinzu, bevor Sie die Creme in saubere Döschen abfüllen.

Das ätherische Öl der Zimtrinde erwärmt uns wunderbar an kalten Wintertagen. Darüber hinaus hebt es die Stimmung und wirkt auf die Haut durchblutungsfördernd. Sein angenehm aromatischer Duft harmonisiert sehr gut zusammen mit dem frischen Duft der Orange.

### SCHÜSSLER-SALZE

Die Biochemie geht auf den Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) zurück. Er vertrat die Ansicht, dass durch die Gabe von potenzierten Mineralstoffen ein Mangel in der Zelle besser ausgeglichen werden kann. Die Biochemie nach Dr. Schüßler eignet sich in der Therapie für die innere und äußere Anwendung.



## Wundheilcreme mit Ringelblume und den Vulkanmineralien Klinoptilolith-Zeolith

Wenn wir zu entzündeter Haut oder zu Ekzemen neigen, Risse an den Fingern durch die Kälte bekommen oder uns verletzt haben, tut folgendes Rezept gut. Diese Creme enthält neben der heilenden Ringelblume und der Kamille zusätzlich Zeolith als natürlich wundheilende Kraft. Wer sich für das Mineral interessiert, sollte sich das Buch „Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith“ von Werner Kühni ansehen (siehe Literaturangaben). Das Melissenöl unterstützt die Kamille in ihrer antiviralen und antibakteriellen Wirkung. Ich verwende die Creme zwischendurch gerne auch als Handcreme oder gebe sie auf trockene Lippen zur Pflege.

### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 50 ml Ringelblumenöl (z. B. von Lunasol oder Primavera)
- 10 g helles Bienenwachs als Konsistenzgeber
- 15 g Lanolin wasserfrei als Emulgator
- 20 ml Kamillentinktur
- 5-10 Tropfen äth. Zitronenmelissenöl
- 3 g Klinoptilolith-Zeolith-Pulver (beim Kauf auf Arzneiqualität achten, z. B. bei Panaceo)

Für den Fall, dass Sie kein Zeolith zur Hand haben sollten, lässt sich die Creme alternativ auch mit feiner Heilerde, zum Beispiel von Luvos, herstellen. Die Heilerde wirkt in der Creme entzündungshemmend und unterstützt die Haut bei der Entgiftung. Heilerde ist in jeder Drogerie zu bekommen und relativ preiswert. Sie besteht aus eiszeitlichem Löss und enthält ebenfalls viele Mineralien.

**HINWEIS:** Grundsätzlich gilt, dass ätherische Öle bis auf wenige Ausnahmen nicht pur und direkt auf der Haut oder innerlich angewendet werden. Es kann sonst zu sehr starken Haut- und Schleimhautreizungen kommen.

### Zubereitung

1. Wir bereiten wieder ein Wasserbad vor und geben in ein Glas das Öl, das Wachs und das Lanolin.
2. Wenn alles geschmolzen ist, geben wir unter Rühren das Klinoptilolith-Pulver hinzu. Jetzt fehlt lediglich noch die Kamillentinktur, die wir im Folgenden wieder ganz langsam tropfenweise dazugießen.
3. Nun wird wieder ganz lange gerührt, bis die Creme erkaltet ist. Erst dann kommt das ätherische Öl der Melisse dazu. Nur noch abfüllen und beschriften – fertig!

Diese Creme hält auf jeden Fall vier Wochen auch ohne Konservierungsmittel, wenn sie kühl gelagert wird. Will man mit Konservierungsmitteln arbeiten, um die Haltbarkeit zu erhöhen, empfehle ich 2 Tropfen Vitamin E als Antioxidans auf 100 ml Creme. Vitamin E verhindert, dass die Creme ranzig wird. Geben Sie das Antioxidans einfach zusätzlich mit in die Fettphase. Bei einer Creme mit Wassergehalt kann man etwa 10-20 Prozent Weingeist oder Wodka in die Wasserphase geben und mit verarbeiten. Der Alkohol konserviert, indem er das Keimwachstum eindämmt.

**Tipp:** Kamillentinktur ist leicht herzustellen. Füllen Sie ein Schraubglas mit getrockneten Kamillenblüten, die Sie bis zum Rand mit Doppelkorn übergießen. Diesen Ansatz 40 Tage dunkel und kühl ausziehen lassen. Die fertige Tinktur per Stofftaschentuch abseihen und in Braunflaschen füllen.

## TU DEINEM LEIB GUTES, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN

*Teresa von Avila (1515-1582)*



Kamillentinktur können Sie bei Magen-Darm-Problemen auch einnehmen.



## Sinnliches Körperöl zur Massage und zum Vermöhnen!

Schöne Rezepte müssen nicht immer mit großem Aufwand verbunden sein. Das folgende Körperöl wirkt wärmend, entgiftend und schmeichelt den Sinnen mit ätherischen Ölen. Ein Genuss nach dem Bad – oder auch als Badeöl!

### Zutaten für etwa 100 Milliliter Creme

- 100 ml Sesamöl gereift – alternativ lässt sich auch Jojobaöl, Arganöl oder Mandelöl verwenden
- 10 Tropfen Tonka ätherisches Öl
- 10 Tropfen Benzoe ätherisches Öl
- 5 Tropfen Ylang-Ylang ätherisches Öl (ätherische Öle z. B. von Neumond oder Primavera)

### Zubereitung

Alles zusammen in eine dekorative Flasche füllen und im Anschluss daran verschütteln.

## SAUBERKEIT

Bei der Zubereitung von Cremes ist unbedingt auf Sauberkeit zu achten! Sonst kann es zu Schimmelbildung oder vermehrtem Bakterienwachstum kommen. Es wäre schade um die gute Creme! Kunststoffmaterialien, die nicht hitzebeständig sind, werden sauber gespült und vor dem Gebrauch noch mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel wie Kodan nach vorgeschriebener Einwirkzeit mit einem Kleenextuch abgewischt. Es genügt hier ein handelsübliches Hautantiseptikum aus der Apotheke oder man nimmt Weingeist. Materialien aus Glas lassen sich gut bei 130 Grad für 15 Minuten im Backofen sterilisieren. Alternativ kann man die Gläser auch vor der Verwendung auskochen.

### Körperöle richtig anwenden

Wenn Körperöle auf trockener Haut angewendet werden, kann das Öl nicht gut einziehen. Es entsteht ein fettiger Film auf der Haut. Am besten trägt man das Öl nach dem Baden oder Duschen auf die noch feuchte Haut auf. Das Öl verbindet sich mit der Feuchtigkeit, kann dadurch besser in die Haut eindringen und hinterlässt eine geschmeidige Haut ohne Fettfilm. Auch für die Haarpflege kann man eine ganz kleine Menge, etwa Arganöl, in die noch feuchten Haare einmassieren. Es genügt bereits, sich die Hände hierfür einzuölen. Das pflegt die Haarspitzen und macht widerspenstiges Haar ganz weich.

In der ayurvedischen Tradition benutzt man „gereiftes Sesamöl“, das einmal auf etwa 100 bis 110 Grad Celsius erwärmt wird, bevor man es verwendet. Durch dieses einmalige Erhitzen wird die entgiftende Wirkung des Öls verbessert. Anschließend geben wir die ätherischen Öle hinzu. Wer es einfacher haben will, nimmt ein anderes gutes Öl der Wahl, das man nicht erhitzen muss. Empfehlenswert ist hier das Jojobaöl, das schnell in die Haut einzieht und vielseitig einzusetzen ist. Durch viel Vitamin E wirkt es der Hautalterung entgegen.

### ►Die Autorin

• Angelika Franke, Heilpraktikerin,  
[www.franke-naturheilpraxis.de](http://www.franke-naturheilpraxis.de)

• Veranstaltungstipp: 18.01.2019 Hormonschwankungen – ein Thema nicht nur für Frauen! vhs Hilgertshausen/Altomünster

### ►Literatur:

• Werner Kühni: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith, AT-Verlag, 2015

• Susanne Fischer-Rizzi: Himmlische Düfte, AT-Verlag, 2002

### ►Bezugsquellen:

• [www.spinrad.de](http://www.spinrad.de) Naturprodukte Versandhandel

• [www.neumond.de](http://www.neumond.de) Ätherische Öle

• [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com) Ätherische Öle, Hydrolate

• [www.lunasol.de](http://www.lunasol.de) Naturkosmetik, Öle

• [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com) Klinoptilolith – Zeolith

• [www.oehlmühle-solling.de](http://www.oehlmühle-solling.de) Öle

• [www.maienfeser-naturkosmetik.de](http://www.maienfeser-naturkosmetik.de) Hydrolate und Naturkosmetik

• [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de) Schüßler-Salze

• [www.cosmopedia.de](http://www.cosmopedia.de) Ayurveda-Produkte

• [www.brennessel-muenchen.de](http://www.brennessel-muenchen.de) Zubehör für Kosmetikerstellung

• [www.oshadi.de](http://www.oshadi.de) Ätherische Öle