

# Creme

... wird natürlich auch immer wieder gerührt. Aber selten gezeigt. Hm, das schrieb ich schon öfter, glaube ich. 🙄 Heute gibt es also mal wieder ein Bildchen mit Creme, Badeöl und Badepralinen und die Rezepte dazu.

Ein neuer Emulgator wurde eingekauft und dies ist der zweite Versuch damit. Die erste Pflege mit [Simulgreen](#) (Link zu einem Shop – ich bekomme nichts dafür, es geht mir und die Infos auf der Seite) zeigte ich gar nicht, weil ich sie nicht vertrug. Als Wirkstoffe hatte ich Glycinbetain, Niacinamid und Menthol gewählt. Und wer nun denkt: Menthol, kein Wunder dass sie das nicht vertrug, der irrt sich. 😊 In den letzten Monaten hatte ich bei diversen Spaziergängen einen kleinen Roll-on-Stift mit sehr viel Menthol (gelöst in Alk, dazu noch Lavendel und Pfefferminz ÄÖ) dabei und setzte den auch öfter ein – auch an Stirn und Schläfen, Nacken und Hals – und nichts passierte, keine Reaktion. Sowohl Niacin als auch Betain hatte ich schon in meiner Gesichtspflege, ohne dass die Haut reagierte. Aber alles zusammen ging nicht. Es brauchte ein wenig Zeit, bis ich einen neuen Versuch mit diesem Emulgator wagte. 😊 Ein leichtes Fluid ist es nun, keine “richtige” Creme, aber für den Spender prima geeignet. Simulgreen ist so leicht, dass ich die Pflege sogar auf den

Handrücken vertragen. Unter Olivem 1000 beginnt die Haut zu schwitzen. Aber so etwas ist natürlich sehr individuell und außerdem: meine [Handcreme](#) bleibt eine [W/O!](#) 😊





## Die Rezepte:

### Leichte Gesichtspflege

- 2 g Simulgreen (zur Fettphase gegeben)
- 2 g Squalan
- 2,5 g Babassuöl
- 2 g Avocadoöl, grün
- 33 g Wasser
- 4 g Glyzerin
- 1 g Panthenol
- 7 g Alkohol
- 1 Msp. Xanthan transparent (in der Fettphase verrührt)

## **Badeöl:**

- 160 g Pflanzenöl
- 8 g Dermofeel PP = 5 %
- Duft nach Wahl – hier eine Mischung aus Äöen Lavendel, Rosmarin und Fichtennadel

Dermofeel im Öl schmelzen (ich bevorzuge dazu ein altes, sauberes Marmeladenglas im Wasserbad), vom Herd nehmen und den Duft zufügen. Evtl. vor Gebrauch schütteln. 1 – 2 EL pro Bad.

## **Badepralinen:**

- 40 g Kakaobutter
- 20 g Sheabutter
- 3 g Dermofeel PP
- Duft nach Wahl – hier Äöe Sternanis und Fenchel

**Fette und Emulgator bei sanfter Wärme schmelzen, vom Herd nehmen, Duft zufügen, in Silikonförmchen gießen und im Tiefkühler aushärten lassen. Je nach Größe nehme ich 1 – 2 Stück pro Bad. Diese Herzchen – es sind übrigens 9 Stück – sind sehr klein, da dürfen schon mal zwei in die Wanne. 😊**

**Und wie berechnet man die Duftmenge bei Badeprodukten? Ganz grob sagt man, dass 6 bis 10 Tr. äth. Öl pro Badewannenfüllung ausreichen. Wenn ich also 10 ml Öl (1 EL) pro Bad rechne, so dürfte ich theoretisch auf 100 ml Badeöl bis zu 100 Tropfen äth. Öl geben. Aber: nicht jedes Duftöl ist für diesen Zweck geeignet und nicht jedes darf man so hoch dosieren! Und da ich manchmal auch 2 EL Badeöl verwende, bleibe ich natürlich bei 50**

Tropfen Duft auf 100 ml Öl. 🤔

Gerade bei ätherischen Ölen kann man viel falsch machen. Immer wenn ich im Winter die vielen Zimt-Orange-Produkte sehe, graust es mir. 🤨 Denn beide ÄÖe können, besonders im heißen Badewasser, zu Hautreaktionen führen. Viele Informationen rund um ätherische Öle und mehr (ebenso Rezeptvorschläge) findet ihr bei [satureja](#).

Ich selbst verwende am liebsten ätherische Öle, man kann auch bestimmte Parfümöle einsetzen – sie müssen natürlich für die Verwendung in Kosmetik zugelassen sein, wenn “nur für die Raumbeduftung” drauf steht, sind sie es nicht – und ebenso Lebensmittelaromen. Wer einen “Dampfer” in der Familie hat, der seine Liquids selber zusammen stellt, hat Zugang zu einer Unmenge an köstlichen Lebensmittelaromen. 😊

Und zur Entspannung jetzt noch ein paar Naturbilder 😊

Ist der Kleine nicht entzückend? Seit Wochen begegnen uns immer wieder kleine Fröschen auf den Wegen.





Jetzt ist Pilzsaison – bei diesem Anblick bekommt man doch fast Appetit. Wobei ich natürlich gar nicht weiß, ob diese Pilze überhaupt essbar sind. Aber wir nehmen ja auch keine aus dem Wald mit, alles bleibt stehen – kein Risiko. 🤔









Und demnächst kann ich endlich wieder ein fertiges Strickteil zeigen. 😊