

# Aloe-Vera-Gesichtscreme



***Die Kosmetikindustrie hätte es am Liebsten, wenn wir für jede Gesichtspartie, jede Tageszeit und jedes Alter eine andere Creme kauften. Dass das nicht so sein muss, habe ich am eigenen Leib getestet.***

Anbei findet Ihr ein ganz einfaches Rezept für meine Lieblingsgesichtscreme - the one and only. Ich benutze sie morgens und abends für Augen, Gesicht und Dekolleté und wenn der Rest des Körpers mal Creme braucht, dann auch dafür.

## **Zutaten für 100 g Creme**

Fettphase:

- 5 g Sheabutter
- 5 g Jojobaöl
- 8 g Arganöl
- 10 g Olivenöl
- 2 g Bienenwachs

Wasserphase:

- 1-2 Blatt Aloe Vera (ca. 8-10g)
- 56,5 g destilliertes Wasser

Sonstiges:

- 5 g Tegomuls (pflanzlicher Emulgator)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Melissenöl (keine Parfümöle)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Bergamotteöl
- 2-4 kleine Cremetiegel, steril ausgekocht
- Eine Pfanne als Wasserbad, 2 Einmachgläser, Pürrierstab, Löffel, Feinwaage

## Wissenswertes

Bei der Cremeherstellung unterscheidet man immer zwischen der Fettphase und der Wasserphase. Um beide miteinander zu verbinden, braucht man einen Emulgator. Gerade künstliche Emulgatoren erzeugen oft Allergien. Daher habe ich mich für den pflanzlichen Emulgator Tegomuls entschieden, der auch als Lebensmittel zugelassen ist.

Es gibt Wasser-in-Öl-Emulsionen mit mindestens 50% Öl oder Öl-in-Wasser-Emulsionen mit mehr Wasser als Öl. Diese Creme ist eine Öl-in-Wasser-Emulsionen mit einem Ölanteil von 35% und einen Wasseranteil von 65%.

Die Öle sollten kaltgepresst und aus Bioherkunft stammen, denn sie enthalten wertvolle Pflegestoffe, die beim Raffinieren verloren gehen.

Das Wasser sollte in jedem Fall gefiltert oder destilliert sein.

Ätherische Öle sorgen nicht nur für einen leichten Duft, sondern machen Cremes auch haltbarer, so dass man ggf. auf Konservierungsmittel verzichten kann. Wichtig ist, dass es wirklich reine ätherischen Öle und keine Parfümöle sind, die zu Hautreizungen führen können.

Für das Aloe Vera Gel habe ich übrigens zwei Aloe Vera Pflanzen auf der Fensterbank stehen. So habe ich immer frisches Gel da und brauche kein Konservierungsmittel. Man schneidet dann einfach das unterste Blatt ganz nah

am Boden ab, lässt das gelbe Harz ca. 10 Minuten lang auslaufen (das kann die Haut reizen), häutet das Blatt dann und püriert das Gel anschließend. Da Aloe Vera ohne Konservierungsmittel nicht lange haltbar ist, fülle ich die Creme immer in mehrere kleine Tiegel und stelle die nicht benutzten in den Kühlschrank (wenn ich sie nicht vorher verschenke).

## Zubereitung

- Die Bestandteile der **Fettphase** außer Sheabutter (Jojobaöl, Arganöl, Olivenöl, Bienenwachs) zusammen mit dem Tegomuls in ein Einmachglas schütten
- Destilliertes **Wasser** in das andere Einmachglas schütten
- Beide Einmachgläser gleichzeitig in ein heißes **Wasserbad** stellen bis die Fette geschmolzen sind, dann das Wasserbad vom Herd nehmen
- **Sheabutter** hinzu fügen bis sie geschmolzen ist
- Wasserphase langsam unter Rühren in die Fettphase gießen, ununterbrochen rühren
- Wenn es handwarm ist, das **Aloe-Gel** in die Creme einrühren
- Ganz zum Schluss die **ätherische Öle** unter ständigem Rühren langsam hinzu tropfen
- Nicht benutzte Cremetiegel im Kühlschrank aufbewahren

## Fazit

Mittlerweile bin nicht nur ich, sondern auch meine Familie, Freunde und sogar meine Schwiegeroma auf den Geschmack dieser Creme gekommen. Sie kostet vergleichsweise wirklich wenig, ist recht schnell gemacht und macht einfach eine samtweiche Haut. In meinen Augen ist sie besser als jede teure Anti-Faltencreme.

Wenn Ihr Euch die Creme macht, achtet bitte auf Eure individuellen Verträglichkeiten. Alle Angaben ohne Gewähr und auf eigenes Risiko.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen

medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: casellesingold by pixabay