

Wie Sie Cremes für jeden Hauttyp einfach selber machen

Pflegen, Feuchtigkeit spenden oder auch Entzündungen heilen – die Natur bietet für jedes Bedürfnis passende Zutaten. Und so einfach wird daraus Ihre eigene Creme. Kosmetik braucht keine lange Liste an Inhaltsstoffen, um die Haut optimal zu pflegen. Oft reichen wenige, natürliche Zutaten. Zwar sind die speziellen Öle und Fette für manche Hauttypen nicht immer im Detailhandel zu finden. Apotheken, Reformhäuser und diverse Online Shops sorgen aber dafür, dass Sie überall in der Schweiz schnell und einfach an alle davon herankommen. Da diese recht lange haltbar sind, können Sie damit zudem meist deutlich mehr als eine Creme selber machen. Welche Pflege ist für Sie die richtige?

Borretsch-Öl spendet trockener Haut viel Feuchtigkeit

Durch seinen extrem hohen Anteil Gamma-Linolensäure pflegt Borretsch-Öl die Haut besonders reichhaltig. Es gibt der Haut die Spannkraft zurück, eignet sich aber auch für empfindliche Partien und sogar bei Neurodermitis. Verwenden können Sie Borretsch-Öl grundsätzlich einfach pur. Es gehört jedoch zu den recht teuren Ölen, weshalb sich die Verarbeitung in einer Creme lohnt. Zudem geben Sie dadurch der Haut weitere Pflegestoffe mit aus den anderen Zutaten. Für eine eigene Creme einfach das folgende Grundrezept mit Borretsch-Öl selber machen.

Das Grundrezept für eine pflegende Creme

Ein schnelles Rezept für eine Creme besteht aus 15 g Kakaobutter, 8 g Sheabutter und 20 ml Öl (Borretsch, Moringa, Wildrose oder andere). Die Kakao- und Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Das jeweilige Öl und nach Belieben 5-10 Tropfen eines natürlichen, ätherischen Duftöls dazugeben, alles kurz vermischen und direkt in ein passendes Gefäss geben. Die noch flüssige Creme einige Stunden lang in den Kühlschrank stellen, bis sie fest ist. Etwa 40 ml ergeben sich aus dem Rezept. Auftragen können Sie die feste Creme am besten, indem Sie diese mit der Rückseite des Fingernagels aufnehmen und dann mit den Fingern verteilen.

Mit Moringaöl verschwinden Fältchen

Das Öl des Moringabaums ist besonders nährstoffreich. Seine Inhaltsstoffe wirken bestens gegen Falten. Deshalb ist Moringaöl auch in vielen Anti-Aging-Produkten enthalten. Das Öl hemmt aber auch Entzündungen und baut die Haut wieder auf. Moringaöl können Sie pur nutzen, zum Beispiel in die Haut einreiben oder mit einem Wattebausch auf tupfen. Es lässt sich aber auch ideal in einer selbstgemachten Tagescreme verarbeiten. Dafür einfach das oben stehende Grundrezept nutzen und Moringa als Öl verwenden.

Empfindliche Haut stärken Sie mit Wildrosenöl

Dieses Öl besteht nicht, wie man vermuten könnte, aus Rosen. Stattdessen wird es aus den Kernen der Hagebutte gepresst. Das Wildrosenöl hat viele Nährstoffe und pflegt die Haut deshalb sehr reichhaltig. Für trockene Haut ist es daher gut geeignet und es wirkt der Hautalterung entgegen. Dazu kann Wildrosenöl aber auch Entzündungen hemmen. Empfindliche Haut lässt sich darum mit dem Öl optimal pflegen. Und auch bei Hautirritationen kann es helfen. Aufgetragen wird das Öl pur oder in Kombination mit anderen pflegenden Ölen. Für die Gesichtscreme aus dem Grundrezept ist es aber ebenso ideal geeignet.

Sanddorn-Fruchtfleischöl schützt vor Irritationen

Gerade bei gereizter Haut eignet sich Sanddorn-Fruchtfleischöl ideal für die Gesichtspflege. Es hemmt Entzündungen, fördert die Wundheilung und hilft bei der Regeneration. Zudem kann das Öl bei unreiner Haut, allergischen Reaktionen und sogar Neurodermitis helfen. Da es einen leichten UV-Filter beinhaltet, lässt sich Sanddorn-Fruchtfleischöl zudem in einer Sonnenschutzcreme verwenden. Eine normale Sonnencreme ganz ersetzen kann das Öl jedoch nicht. Sanddorn-Fruchtfleischöl sollten Sie nicht unbedingt pur verwenden, da es die Haut einfärben kann. In einer Kombination mit anderen Ölen oder nach dem Grundrezept weiter oben gemischt ist es aber ideal.

Fettige Haut pflegen mit Schwarzkümmelöl

Das Schwarzkümmelöl hat eine ausgewogene Mischung an Nährstoffen. Zudem hinterlässt es deutlich weniger Fett, was gerade bei normaler und fettiger Haut ein Vorteil ist. So vermeiden Sie den Fettfilm auf der Haut. Darüber hinaus lässt sich das Öl aber auch bei irritierter und unreiner Haut verwenden. Die antibakterielle Wirkung lindert zudem Entzündungen. Schwarzkümmelöl können Sie pur nutzen. In einer Gesichtsmaske oder der Creme aus dem Grundrezept macht es sich aber auch bestens.