

http://www.smarticular.net/waermende-fusscreme-mit-ingwer-fuer-kalte-tage/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=8bb6e59f65-EMAIL_CAMPAIGN_2016_12_07&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-8bb6e59f65-273437673

Wärmende Fußcreme mit Ingwer für kalte Tage 4.95/5 (20)



An manchen Tagen könnte ich drei Paar Socken anziehen, weil die Füße einfach nicht warm werden wollen. Wenn es dir auch so geht, solltest du das folgende Rezept ausprobieren!

Für diesen Fall habe ich nämlich eine besondere, wärmende Creme hergestellt. Der darin enthaltene [Ingwer](#) sowie [Zimt](#) regen auf natürliche Weise die Durchblutung an und sorgen für wohlige Wärme, während die anderen Zutaten die Haut sanft pflegen. Deshalb ist diese Creme auch bei anderen Beschwerden anwendbar, die Wärme bedürfen, z.B. Verspannungen im Rücken und Nacken.

Creme selbst anzurühren ist gar nicht so schwer, wie es im ersten Moment klingt, und wenn einmal die Lust am [Rühren von Salben und Cremes](#) gepackt hat, den lässt sie so schnell nicht mehr los! Im Gegensatz zu den meisten käuflichen Produkten sind nur rein natürliche Bestandteile enthalten, deshalb ist die Creme im Prinzip sogar essbar.

Wärmende Fußcreme anrühren

Wie alle Cremes besteht auch diese aus einem Wasser- und einem Öl-Anteil. Weil sich Wasser und Öl nicht ohne Weiteres miteinander verbinden, wird zusätzlich ein

Emulgator benötigt. Ich verwende gern das pflanzliche Tegomuls, weil sich damit viele wunderbar geschmeidige Cremes mit hohem Wasseranteil machen lassen, die sehr gut in die Haut einziehen ohne zu fetten.

Was benötigt wird:

- 100 ml stilles Mineralwasser oder abgekochtes Leitungswasser
- 100 ml Pflanzenöl, z.B. Kokosöl (im Reformhaus, Bioladen oder [online erhältlich](#)), es funktioniert aber auch mit Olivenöl oder Sesamöl
- 10 g Bienenwachs (vom Imker in deiner Nähe oder [online](#))
- 10 g Tegomuls (als Emulgator, [gibt es z.B. hier](#))
- ein kleiner Apfel
- 15 g Ingwer
- 2-3 Messerspitzen Zimtpulver
- Salbentiegel zum Abfüllen (z.B. [diese hier](#))
- optional ein Stabmixer

Zunächst müssen die Wirkstoffe aus Apfel, Ingwer und Zimt im Öl gelöst werden, dazu gehst du so vor:

1. Apfel und Ingwer fein reiben oder hacken
2. Öl zusammen mit Apfel, Ingwer und Zimt in einem kleinen Topf sanft erhitzen und dann auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen, so dass gerade so Bläschen aufsteigen
3. Etwas abkühlen lassen, durch ein feines Sieb gießen und gut abtropfen lassen, um möglichst viel von dem reichhaltigen Öl aufzufangen

muss daraus nur noch die eigentliche Creme angerührt werden, das funktioniert eigentlich bei allen Cremes immer gleich. So wird's gemacht:

1. die fetten Bestandteile (also Öl, Wachs und Tegomuls, man spricht auch von der Fettphase) in ein kleines Glas geben (z.B. ein leeres Marmeladenglas) und im Wasserbad langsam erhitzen, bis alles geschmolzen ist
2. wässrige Bestandteile (Wasserphase) in einem zweiten Gläschen ebenfalls im Wasserbad erhitzen, damit sie dieselbe Temperatur haben

3. Wasserphase unter ständigem Rühren langsam in die Fettphase gießen. Der Emulgator beginnt sofort zu wirken und es entsteht – ähnlich wie bei der Herstellung von Mayonnaise – unter ständigem Rühren langsam die Creme.
4. So lange weiter rühren, bis eine glatte und gleichmäßige Creme entstanden ist, das kann mehrere Minuten dauern, während die Mischung langsam abkühlt. Deutlich schneller geht es übrigens mit einem Stabmixer!

Sobald die Creme abgekühlt ist, ist sie auch schon verwendbar und kann in Salbentiegel abgefüllt werden. Bewahre sie am besten im Kühlschrank auf, damit sie sich möglichst lange hält. Sie sollte problemlos für 3-5 Monate verwendbar sein – solange sie bis dahin nicht ohnehin aufgebraucht ist :-)

Viel Spaß beim Nachmachen und Ausprobieren! Natürlich kannst du das Rezept nach eigenen Vorlieben modifizieren und andere Gewürze, Kräuter oder auch ätherische Öle hinzugeben. Wenn du magst, teile uns doch deine Lieblingsrezeptur über die Kommentarfunktion mit.

Vielleicht interessieren dich auch diese Beiträge:

- [Superknolle Ingwer: Nicht kaufen, sondern ganz einfach selbst vermehren](#)
- [Naturseifen selbst herstellen – eine Einführung](#)
- [Die Kraft des Baumes – Harzsalbe als natürliches Heilmittel](#)
- [Schweißfüße natürlich und schonend behandeln](#)