

# Rezept für eine natürliche Feuchtigkeitscreme mit DMSO

Die folgenden Zutaten sind für ihre feuchtigkeitsspendenden, regenerierenden und beruhigenden Eigenschaften bekannt. Die Creme ist für eine kleine Menge (ca. 50 ml) ausgelegt, damit sie frisch bleibt.

## Zutaten

**Sheabutter (15 g):** Reich an Vitaminen A und E, spendet Feuchtigkeit, fördert die Hautregeneration und schützt die Hautbarriere.

**Kokosöl (10 g):** Wirkt feuchtigkeitsspendend, antimikrobiell und beruhigend, ideal für trockene Haut.

**Mandelöl (10 ml):** Reich an Vitamin E, unterstützt die Hautreparatur und beruhigt gereizte Haut.

**Aloe-Vera-Gel (10 ml, rein, ohne Zusätze):** Fördert die Heilung, beruhigt Entzündungen und spendet Feuchtigkeit.

**Ringelblumenextrakt (Calendula, 5 ml):** Unterstützt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend.

**DMSO (5 ml, 99,9 % pharmazeutische Reinheit):** Verbessert die Penetration der Wirkstoffe, wirkt entzündungshemmend und kann die Durchblutung fördern.

**Ätherisches Lavendelöl (3–5 Tropfen, optional):** Beruhigt die Haut und wirkt leicht antiseptisch. (Nur verwenden, wenn keine Allergien vorliegen.)

**Bienenwachs (5 g):** Stabilisiert die Creme, bildet einen Schutzfilm und bewahrt Feuchtigkeit.

## Utensilien

Wasserbad (z. B. Topf mit heißem Wasser und hitzebeständige Schüssel)

Saubere, sterilisierte Glastiegel (ca. 50 ml Fassungsvermögen)

Schneebeesen oder kleiner Handmixer

Saubere, desinfizierte Werkzeuge (Löffel, Spatel)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



## Zubereitung

### Vorbereitung:

Stelle sicher, dass alle Utensilien und Behälter steril sind, um Verunreinigungen zu vermeiden (z. B. mit Alkohol oder kochendem Wasser desinfizieren).

Arbeite in einer sauberen Umgebung, da DMSO Verunreinigungen in die Haut transportieren kann.

### Schritt 1 – Schmelzen der festen Zutaten:

Erhitze Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs im Wasserbad bei niedriger Temperatur (ca. 40–50 °C), bis alles geschmolzen ist. Rühre vorsichtig, um eine homogene Mischung zu erhalten.

### Schritt 2 – Flüssige Zutaten hinzufügen:

Nimm die Mischung vom Wasserbad und lasse sie auf ca. 30–35 °C abkühlen (handwarm).

Füge Mandelöl, Aloe-Vera-Gel und Ringelblumenextrakt hinzu. Gut umrühren.

### Schritt 3 – DMSO einarbeiten:

Mische das DMSO vorsichtig ein. Achte darauf, nur pharmazeutisch reines DMSO (99,9 %) zu verwenden. Verwende eine kleine Menge (ca. 10 % der Gesamtmenge), da höhere Konzentrationen die Haut reizen können.

Wichtig: Teste die Mischung mit DMSO vorher an einer kleinen, gesunden Hautstelle (z. B. am Unterarm), um Reizungen auszuschließen.

### Schritt 4 – Ätherisches Öl (optional):

Gib 3–5 Tropfen Lavendelöl hinzu, wenn gewünscht, und verrühre die Mischung erneut.

### Schritt 5 – Abfüllen und Abkühlen:

Fülle die Creme in den sterilisierten Glastiegel.

Lasse sie bei Raumtemperatur abkühlen, bis sie fest wird. Nicht im Kühlschrank lagern, da dies die Konsistenz verändern kann.

## Anwendung:

Haut reinigen: Reinige die Haut gründlich mit lauwarmem Wasser und einer milden, unparfümierten Seife. Trockne die Haut sanft ab.

Creme auftragen: Trage eine dünne Schicht der Creme auf die betroffene Stelle auf. Massiere sie leicht ein, bis sie eingezogen ist.

Häufigkeit: 1–2 Mal täglich anwenden, idealerweise morgens und abends.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---



DMSO-Vorsicht: Trage die Creme nur auf saubere Haut auf, da DMSO Stoffe (auch Schmutz oder Bakterien) tief in die Haut transportieren kann. Wasche dir nach dem Auftragen die Hände gründlich.

Testphase: Beginne mit einer kleinen Menge und beobachte die Hautreaktion für 24–48 Stunden.

## Lagerung

Lagere die Creme an einem kühlen, dunklen Ort (ca. 15–20 °C).

Die Creme ist ca. 2–3 Wochen haltbar. Bereite nur kleine Mengen zu, um Frische zu gewährleisten.

## DMSO-Sicherheit:

Verwende nur pharmazeutisch reines DMSO (99,9 %).

Verdünne DMSO immer (hier auf ca. 10 % der Mischung), da höhere Konzentrationen die Haut reizen können. Vermeide Kontakt mit unreinen Oberflächen oder Stoffen, da DMSO diese in die Haut transportieren kann.

Alternative Unterstützung: Ergänze die Pflege mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (2–3 Liter Wasser täglich) und einer Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren (z. B. Leinöl, Fisch) sowie Vitamin E und Zink, um die Hautgesundheit zu fördern.

## Warum diese Zutaten?

Sheabutter und Kokosöl: Versorgen die Haut mit Lipiden, um Trockenheit zu bekämpfen und die Barriere zu stärken.

Aloe Vera und Ringelblume: Fördern die Regeneration und beruhigen gereizte Haut.

DMSO: Unterstützt die Aufnahme der Wirkstoffe und kann lokale Entzündungen reduzieren.

Bienenwachs: Schützt die Haut vor weiterem Feuchtigkeitsverlust.

Falls du weitere Fragen hast oder spezifische Anpassungen benötigst (z. B. ohne ätherisches Öl), lass es mich wissen! Ich kann auch nach Rezepten ohne DMSO suchen, falls du Alternativen ausprobieren möchtest.

## Einkaufsliste:

[SheaButter Biologisch 400 g](#)

[Lavendelöl Naturrein](#)

[Bio-Kokosöl](#)

[100% Bienenwachspastillen](#)

[Mandelöl kaltgepresst BIO](#)

[Aloe Vera Gel](#)

[Ringelblume \(Calendula officinalis\)](#)

[DMSO](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

