



Für die Hände eine  
**CRÈME**  
selbst herstellen?

## KÜRBISKERNÖL-CRÈME für die Hände

### ZUTATEN

10g Bienenwachs  
80ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl  
20ml Kürbiskernöl

Ergibt ca. 2 Döschen à 50ml

### ZUBEREITUNG

1. Bienenwachs und Rapsöl in ein sauberes Gefäss geben und im Wasserbad erhitzen bis die Zutaten vollständig geschmolzen sind.
2. Gefäss aus dem Wasserbad nehmen, das Kürbiskernöl hinzufügen und gut einrühren.
3. Fertige Crème in saubere Döschen füllen.

### HALTBARKEIT

Kühl und trocken lagern und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen.

### ANMERKUNG

Kürbiskernöl ist schwierig in der Kosmetik einzusetzen, da es einen sehr intensiven Geruch aufweist und zudem eine starke Färbung hat. Crèmes und andere Naturkosmetikprodukte verfärben sich somit ebenfalls. Natürlich kann das Öl aber dennoch problemlos in Kosmetikprodukten eingesetzt werden, sofern man sich an diesen Eigenschaften nicht stört. Da Kürbiskernöl in der Regel gut vertragen wird, spricht auch nichts gegen das Einmassieren des reinen Öls in die Haut.



#### TIPP:

- Die Crème kann auch fürs Gesicht verwendet werden. Für eine reichhaltigere Nacht- oder Wintercrème zusätzlich 2g Lanolin (Wollfett) hinzufügen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG