

Kühlendes Gel selber machen – mit Kräutern zur Pflege. Im Nu!

Sommerhitze, schwere Beine und vielleicht der Wunsch nach etwas Abkühlung? Spröde Lippen oder Falten um den Mund? Wie wäre es da mit einem leichten, pflegenden und belebenden Gel statt mit einer schweren Creme oder Salbe – gegen etwaige Zipperlein, Mückenstiche oder zur Erfrischung zwischendurch? Sollte euch danach sein, hat Finni Fit eine Lösung: Kühlendes Gel zum selber machen – im Handumdrehen und zwar mit frischen Kräutern, die ihr ganz nach euren individuellen Wünschen kombinieren und einsetzen könnt.



Kühlendes Gel – die Basiszutaten

Um euer ganz eigenes, kühlendes und schnell einziehendes Gel herzustellen, benötigt ihr nichts weiter als die folgenden Zutaten:

- 1 Hand voll Kräuter nach Wahl
- 100 ml Wasser – bestenfalls destilliert
- 50 ml 40 %igen Alkohol
- 2 EL eines pflegenden Öls, beispielsweise Olive oder Mandel
- ca. 1/2 TL Xanthan

Darüber hinaus ist es sinnvoll, insbesondere einen kleinen, sterilisierten Tiegel zur Aufbewahrung eures Gels sowie einen Messbecher, einen Pürierstab, einen Kaffeefilter oder ein Mulltuch, einen kleinen Schneebesen sowie ein paar weitere, übliche Küchengegenstände wie Messer, Löffel und Schüssel zur Hand zu haben.

Was das Öl anbelangt, hat sich Finni Fit für Olivenöl entschieden. Das stand da gerade so rum – in der Küche. Solltet ihr euch für ein kosmetisches Basisöl entscheiden wollen, könnt ihr – abgestimmt auf euren Hauttyp – beispielsweise auch Arganöl, Avocadoöl, Jojobaöl oder Mandelöl nutzen.

Alles griffbereit? Dann kann's ja losgehen – mit der Zubereitung!

Kühlendes Gel – die Zubereitung

Zur Zubereitung des Gels, geht ihr wie folgt vor:

1. Kräuter waschen – je nach Verschmutzungsgrad vielleicht auch mit etwas Natron oder CDL -, vorsichtig trockentupfen und in eine Schüssel geben; nutzt ihr Blüten, könnt ihr diese zuvor im Schatten etwas antrocknen lassen, um darin möglicherweise noch vorhandene Tierchen die Chance zu geben, zu fliehen
2. Destilliertes Wasser, Alkohol und Öl zu den Kräutern in die Schüssel gießen und alle Zutaten mit dem Pürierstab ganz fein pürieren
3. Die durch das Pürieren entstandene Masse durch einen Kaffeefilter oder ein Mulltuch in eine Schüssel filtern
4. Das Xanthan mit einem Schneebesen gut mit dem gefilterten Gemisch verrühren, damit keine Klümpchen entstehen oder bleiben; anschließend noch etwas andicken lassen
5. Abfüllen eures kühlenden Gels in den zuvor sterilisierten Tiegel

Wenn ihr sauber gearbeitet habt und das Gel mit sauberen Fingern oder einem Spachtel aus dem Tiegel nehmt, sollte es sich ein paar Monate bei Raumtemperatur und ohne direkte Sonneneinstrahlung halten – eben sofern es nicht zuvor schon aufgebraucht ist...

Und übrigens: Sollte sich das Gel beim Auftragen nicht gleichmäßig verteilen, dafür allerdings abrubbeln lassen, könnte das an einem Hauch zu viel Xanthan liegen. Es macht daher Sinn, das Xanthan sehr sparsam zu dosieren, nach und nach zuzugeben und die Konsistenz zwischendurch zu testen. Habt ihr tatsächlich zu viel von dem natürlichen Bindemittel erwischt, könnt ihr dies durch Zugabe von etwas destilliertem Wasser wieder ausgleichen



Nützliches Wissen für den Alltag

Tipps und Hinweise zu den Zutaten

Genau wie bezüglich des Öls, habt ihr auch die Qual der Wahl bei den Kräutern. Finni Fit hat sich dazu entschieden, ein Küchenkraut zu nutzen. Salbei! Salbei soll schweißhemmend wirken – genau wie krampflösend und desinfizierend. Also genau das Richtige für geschundene Sommer- und Sportlerfüße.



Braucht ihr noch eine Inspiration für die Wahl eurer Kräuter für das kühlende Gel? Dann hat Finni Fit ein paar Tipps für euch:

Kraut	Zugeschriebene Eigenschaften
Borretsch	adstringierend, entzündungshemmend, venentonisierend; mildert rheumatische Beschwerden
Brennnessel	mildert Rötungen und Irritationen der Haut; spendet Feuchtigkeit
Gänseblümchen	wundheilungsfördernd; hauteinigend; mildert Quetschungen, Verstauchungen und Verrenkungen
Johanniskraut	beruhigend; schmerzlindernd; entzündungshemmend; antibakteriell; mildert Hautreizungen
Pfefferminze	hautkühlend; durchblutungsfördernd; erfrischend; mildert Gelenk- und Spannungskopfschmerzen
Rose	adstringierend; antiseptisch; entzündungshemmend; mildert rissige Haut und Lippenbläschen
Rotklee	wundheilungsfördernd; erhöht Wasserspeicherkapazität der Haut; beugt Hautalterung vor
Salbei	schweißhemmend; krampflösend; desinfizierend; mildert verstopfte Poren und Pickel
Wegerich	entzündungshemmend; wundheilungsfördernd; mildert Juckreiz bei Insektenstichen
Zitronenmelisse	antibakteriell; leicht austrocknend; entzündungshemmend; mildert Fieberblasen und Herpes

Selbstverständlich könnt ihr eure Kräuter auch mischen und nach dem Pürieren noch etwas in der Flüssigkeit aus destilliertem Wasser, Öl und Alkohol ziehen lassen, um deren Wirkkraft zu verstärken. Darüber hinaus spricht natürlich absolut nichts dagegen, dem Gel ein paar Tropfen eines ätherischen Öls eurer Wahl hinzuzufügen – für eine zusätzliche Wirkung oder einfach für den Geruch.

Apropos Geruch: Keine Sorge! Finni Fit hat hochprozentigen Wodka für die Zubereitung ihres kühlendes Gels genutzt – und man riecht ihn darin kein bisschen. Im Gegenteil: Ausschließlich der frische Salbeiduft kommt ihr beim Öffnen des Tiegels entgegen.