



## Standardrezepte - Fuß

### Fettphase:

- 25 g Tegomuls
- 15 g Bienenwachs
- 5 g Cetylalkohol
- 60 g Hanföl

Geben Sie alle Zutaten nacheinander in ein feuerfestes Becherglas und erhitzen Sie das Ganze unter vorsichtigem Rühren auf 70° C. Diese Fettphase können Sie dann in ein geeignetes Gefäß geben und aufbewahren. Für die fertige Creme benötigen Sie dann einen Teil der Fettphase.

### Creme:

- 10 g Fettphase
- 30 g destilliertes Wasser

Fettphase und Wasser werden getrennt erhitzt, dann zusammengegeben und die zusätzlichen Wirkstoffe eingearbeitet.

### Zusatzstoffe:

- 5 Tropfen Aloe-Vera 10fach
- 0,5 Messl. D-Panthenol
- 1 Msp. Alantoin
- 4 Tropfen Salbei
- 4 Tropfen Paraben K

Die Creme zieht schnell ein, wirkt antiseptisch und schweißhemmend.

**Tipp:** Schweißfüße nach dem Duschen kalt abspülen und gut abtrocknen. **Zimtsohlen** als Einlegesohlen absorbieren besonders gut den Fußschweiß und verhindern Geruchsbildung. Bei Fußpils extra 4 Tr. Teebaumöl in die Creme geben.

**Haltbarkeit: ca. 2 Monate**