

Herbstliches Freebie September: Frische Füße

Fussbadesalz und pflegendes Mazerat-Öl mit Salbei und Pfefferminze selbst herstellen



Der Herbst bringt kühlere Tage, und damit auch kühlere Füße. Mit diesem Freebie bereitest du dir ein duftendes Fussbadesalz und ein pflegendes Mazerat-Öl aus Salbei und Pfefferminze selbst zu. Am Schluss gibt es einen kleinen Ausblick auf die Fusscreme «Frische Füße», deren vollständiges Rezept du im Kurs «Salben rühren» lernst.

Fussbadesalz mit Salbei und Pfefferminze

Salbei und Pfefferminze ergänzen sich im Fussbad ideal: Salbei wirkt würzig und erdend, Pfefferminze bringt durch ihren Mentholgehalt ein kühlendes, belebendes Gefühl. Zusammen mit grobem Meersalz entsteht ein einfaches, aromatisches Badesalz für die kalte Jahreszeit.

- 100 g Meersalz
- je 1 kleine Handvoll kleingeschnittene Salbeiblätter
- je 1 kleine Handvoll kleingeschnittene Pfefferminzblätter

Zubereitung

1. Salbei- und Pfefferminzblätter zusammen mit dem Meersalz im Mörser fein zermahlen.
2. Die Mischung offen an einem luftigen Ort trocknen lassen.
3. Nach dem Trocknen nochmals im Mörser durchmahlen.
4. In ein gut verschliessbares Glas abfüllen und beschriften.

Haltbarkeit: Dunkel und trocken gelagert mehrere Monate haltbar.

Verwendung: Eine Handvoll des Salzes in warmes Fusswasser geben, auflösen lassen und die Füße 10 bis 15 Minuten baden.

Pflegendes Mazerat-Öl herstellen und anwenden

Nach dem Fussbad freut sich die Haut über ein pflegendes Öl. Aus Salbei und Pfefferminze lassen sich je eigene Mazerat-Öle herstellen, die sich anschliessend einzeln oder gemischt anwenden lassen. Getrennte Mazerate haben den Vorteil, dass jedes davon auch für andere Zubereitungen weiterverwendet werden kann.

Zutaten (Beispiel für ein Mazerat)

- 40 g Mandelöl
- 20 g Jojobaöl
- kleingeschnittene Salbeiblätter oder kleingeschnittene Pfefferminzblätter (je nach Sorte separat ansetzen)

Zubereitung

1. Mandelöl und Jojobaöl im Wasserbad auf maximal 60 °C erwärmen.
2. Die kleingeschnittenen Blätter einer Sorte dazugeben, sie müssen vollständig mit Öl bedeckt sein.
3. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
4. Abseihen und in ein dunkles Fläschchen abfüllen.

Haltbarkeit: Kühl und dunkel gelagert mehrere Monate stabil.

Verwendung: Nach dem Fussbad einige Tropfen des Öls einmassieren, das Salbei-Mazerat eher wärmend, das Pfefferminz-Mazerat eher kühlend und erfrischend.

Ausblick: Fusscreme «Frische Füße»

Aus genau solchen Mazeraten entsteht mit Bienenwachs und weiteren Pflegezutaten die Fusscreme «Frische Füße»: leicht, kühlend und speziell für beanspruchte Füße entwickelt. Das vollständige Rezept mit allen Mengenangaben bleibt einem besonderen Rahmen vorbehalten.

Im Kurs «Salben rühren» zeige ich dir Schritt für Schritt, wie aus Mazeraten, Wachs und Butter selbst gemachte Salben und Cremes wie «Frische Füße» entstehen, inklusive dem vollständigen Rezept zum Nachrühren.

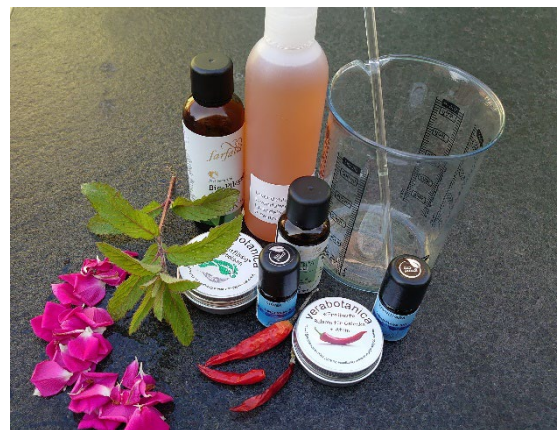
Kurstermine «Salben rühren»

Der Kurs «Salben rühren» kann auf meiner Homepage www.einfachvera.ch über das Kursauswahlmenü gebucht werden. Aktuell finden folgende Termine statt:

- Samstag, 12.9.2026, 9.30 bis 12.30 Uhr
- Donnerstag, 17.9.2026, 18.30 bis 21.30 Uhr

Bei einer Gruppe von drei bis sechs Teilnehmenden ist es möglich, einen Wunschtermin direkt per E-Mail an verabotanica@einfachvera.ch zu vereinbaren.

Ausserdem können Gruppen ein auf sie zugeschnittenes Thema wählen. Dafür müssen Datum und Thema mindestens zwei Wochen im Voraus fixiert und die Kursgebühren bezahlt sein.



Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Start in die kühlere Jahreszeit.