

Pflegende Fußmaske



Bauernmuseum
Bamberger Land
Heimat für ländliche Kultur und Umweltbildung

Zutaten:

- 2 EL Sheabutter
- 2 EL Pflanzenöl für die Hautpflege, z.B. Olivenöl, Mandelöl oder – besonders bei rissiger Haut – Walnussöl
- ½ TL Glycerin (in der Apotheke oder online erhältlich)
- 1-2 Tropfen eines ätherischen Öls für die Füße, z.B. Lavendelöl zur Entspannung, Zitronengrasöl zur Erfrischung oder Teebaumöl gegen Fußpilz

So funktioniert's:

1. Die Fußmaske ist schnell angerührt und sollte mindestens 10 Min. einwirken oder noch besser über Nacht. Denn so können deine Füße optimal von den pflegenden Inhaltsstoffen profitieren.
2. **Sheabutter vorbereiten:**
Sheabutter in eine kleine Schüssel geben und in der Sonne oder auf der Heizung ein wenig vorwärmen lassen. So wird sie weich genug für die weitere Verarbeitung.
3. **Fußmaske herstellen:**
Pflanzenöl, Glycerin und zum Schluss ätherisches Öl in die Sheabutter einarbeiten. Die Creme muss nicht komplett homogen vermischt sein. Denn die einzelnen Bestandteile der Fußmaske verbinden sich auch beim Auftragen weiter.
4. **Fußmaske auftragen:**
Die Füße gründlich reinigen und trocken reiben. Anschließend die Fußmaske großzügig auftragen. Dabei zum Schutz ein Handtuch oder Ähnliches unterlegen. Mindestens 10 Min. einwirken lassen oder – besser noch – einmassieren. (Beim Aufstehen: Vorsicht, Rutschgefahr!)
5. **Fußmaske:**
einwirken lassen. Danach dünne Socken überziehen und noch eine Weile, idealerweise über Nacht, einwirken lassen. Am Morgen sind die Füße babyweich!

