

Schön mit Milch – von innen und außen

Kosmetik Pflegeprodukte lassen sich einfach in der heimischen Küche herstellen
Besonders für trockene und empfindliche Haut geeignet

Die Milch macht's für viele Bauern nicht mehr – zumindest finanziell. Der niedrige Milchpreis sorgt für eine katastrophale wirtschaftliche Lage auf vielen Höfen. In dieser Situation wollen die Landwirtschaftsämter der Region und der Verein „Regio Allgäu“ die Bauern unterstützen und initiieren die Allgäuer Herbstmilchwochen. Diese Image-Werbung für die Milch soll vor allem Verbrauchern deutlich machen, welche hochwertigen Lebensmittel Landwirte produzieren. Die ersten Veranstaltungen der zwölfwöchigen, regionalen Reihe stehen heute im Kreis Lindau auf dem Programm.

Pflugdorf/Kaufbeuren | dec | Schon die berühmte ägyptische Pharaonin Kleopatra hat vor über 2000 Jahren in Milch gebadet. So besagt es jedenfalls die historische Überlieferung. Und noch heute spielt das weiße Nahrungsmittel eine vielfältige Rolle

bei der Hautpflege – zum Beispiel in Kosmetikstudios oder auch zuhause (siehe Infokasten).

„Milch und Milchprodukte können äußerlich angewendet wert-

volle Schönheitsdienste leisten“, weiß Heidrun Ruff. Die diplomierte Chemikerin aus Pflugdorf (Kreis Landsberg) gibt Kurse und hält Vorträge zum Thema Naturkosmetik unter anderem an der Volkshochschule Kaufbeuren.

„Besonders günstig wirkt Milchkosmetik bei trockener und empfindlicher Haut, da sie Reizungen rasch abklingen lässt und die Regeneration der Zellen anregt“, erklärt die Lebensmittelchemikerin. „Die pflegende Wirkung der Milch beruht zum Großteil darauf, dass sie eine Emulsion ist.“ Ihr wässriger Anteil sei fein mit Fett durchsetzt. Deshalb sei Milch eine gute Feuchtigkeitslotion. Zudem versorge sie die Haut mit Calcium, Eiweiß und Lecithin. Der weichmachende Effekt der Milch beruhe auf den enthaltenen Aminosäuren,



Ein Bad mit Milch, Molke oder Buttermilch tut besonders trockener, rissiger und empfindlicher Haut gut. Denn es lässt Reizungen abklingen und regt die Regeneration der Zellen an.

Foto: Jörg Schollenbruch

ren, die einer starken Verhornung der Haut vorbeugen. Die Kohlenhydrate der Milch werden mithilfe von Bakterien teilweise in Milchsäure verwandelt, die den Säureschutzmantel der Haut aufrechterhält.

Am besten ist, Milch zu trinken

„Die beste Kosmetik mit Milch aber ist, täglich ein Glas davon zu trinken“, sagt Heidrun Ruff. Denn generell komme wahre Schönheit von

innen und sei das Resultat einer insgesamt gesunden Lebensweise und positiven Lebenseinstellung. Nur, wer unter einer Milchunverträglichkeit leidet, der sollte bei seiner gesunden Ernährung auf dieses Lebensmittel verzichten. Sollte diese jedoch nur gegen Kuhmilch bestehen, gibt es laut der 44-Jährigen die Möglichkeit, auf andere Milchsornten auszuweichen.

Bei der Hautpflege gilt: Milch ist ein Produkt für alle Hauttypen. Und sie hat einen großen Vorteil. Kosmetik aus dem Nahrungsmittel kann einfach selbst hergestellt werden. Allerdings ist „Kosmetik aus frischer Milch, Joghurt, Molke, Quark und anderen Milchprodukten nur für den sofortigen Gebrauch geeignet“, gibt Ruff zu bedenken. Daher empfiehlt es sich, daraus Bäder, Packungen und Masken herzustellen und diese frisch zu verwenden.

„Die Rohstoffe sollten ebenfalls möglichst frisch sein“, rät Ruff. Zur Produktion der eigenen Kosmetika seien dann keine besonderen Hygienevorschriften mehr zu beachten. Eine normal saubere Küche genüge vollkommen. Auch können problemlos herkömmliche Küchengeräte verwendet werden.



Heidrun Ruff

Herbstmilch-Wochen



volle Schönheitsdienste leisten“, weiß Heidrun Ruff. Die diplomierte Chemikerin aus Pflugdorf (Kreis Landsberg) gibt Kurse und hält Vorträge zum Thema Naturkosmetik unter anderem an der Volkshochschule Kaufbeuren.

„Besonders günstig wirkt Milchkosmetik bei trockener und empfindlicher Haut, da sie Reizungen rasch abklingen lässt und die Regeneration der Zellen anregt“, erklärt die Lebensmittelchemikerin. „Die pflegende Wirkung der Milch beruht zum Großteil darauf, dass sie eine Emulsion ist.“ Ihr wässriger Anteil sei fein mit Fett durchsetzt. Deshalb sei Milch eine gute Feuchtigkeitslotion. Zudem versorge sie die Haut mit Calcium, Eiweiß und Lecithin. Der weichmachende Effekt der Milch beruhe auf den enthaltenen Aminosäuren,

Rezeptideen für Kosmetik mit Milch

● Vollbad mit Milch, Molke oder Buttermilch

Wer selbst Quark herstellt und nicht weiß was er mit der übrigen Molke machen soll, außer sie zu trinken, kann damit ein Vollbad nehmen, das die Haut zart macht. Einfach zwei bis drei Liter ins Badewasser geben. Statt Molke eigenen sich dafür auch Milch und Buttermilch. Regelmäßige Buttermilchbäder werden bei rauer, rissiger Haut empfohlen. Dem Bad kann außerdem etwas Honig beigefügt werden.

● Lippenbalsam aus Butter

Aufgesprungene oder raue Lippen können einfach mit Butter eingecremt werden. Das macht sie wieder zart.

● Quarkpackung

Für jeden Hauttyp geeignet ist eine Gesichtspackung mit Quark. Dafür wird der Quark auf das gereinigte Gesicht und Dekoltee aufgetragen. 10 bis

15 Minuten einwirken lassen. Dann mit reichlich Wasser abwaschen. Bei trockener Haut etwas Weizenkeimöl beimischen, bei fettiger Haut etwas Zitronensaft.

● Peeling mit Quark

Dem Quark einfach etwas Meersalz beifügen und schon entsteht ein Peeling, das die Haut intensiv reinigt.

● Waschcreme mit Milch und Hafer

Dabei wird eine Mischung – bestehend aus gemahlener Haferflocken und Mandeln zu gleichen Teilen – in der Handfläche mit Milch zu einer Paste verrührt. Damit abends das Gesicht säubern. Diese Waschcreme reinigt tief und gründlich und sollte je nach Hautbeschaffenheit ein- bis dreimal wöchentlich angewendet werden. Fettige, unreine oder starken Umweltreizen ausgesetzte Haut verträgt eine häufigere Anwendung als empfindliche.

Quiz

Mit den Allgäuer Herbstmilchwochen können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch **gewinnen**. Während der Dauer dieser Werbekampagne für die Milch und die Allgäuer Bauern vom 29. August bis zum 22. November erscheinen im Rundschau-Teil unserer Zeitung **zwölf Artikel** zum Thema Milch. **Zu jedem dieser Berichte** werden wir **eine Frage** stellen. **Pro Antwort** gilt es, sich **einen Buchstaben** zu merken. Welchen, werden wir bei jeder Frage bekannt geben. Aus diesen zwölf Lettern **ergibt** sich am Ende ein **Lösungswort**.

Wer zum richtigen Ergebnis kommt, muss dieses nur noch auf eine Postkarte schreiben und an das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adenauer Ring 97 in 87439 Kempten schicken. Zu gewinnen gibt es 50 Käsegeschenkkörbe im Wert von je 25 Euro und zehn FC Bayern-Sporttaschen.

Die Frage zum aktuellen Text lautet: Wer hat schon vor über 2000 Jahren in Milch gebadet? (Der vorletzte Buchstabe der Antwort ist der erste unseres Lösungswortes.)

www.all-in.de/herbstmilchwochen

www.herbstmilchwochen.de