



Joghurt

Auch für die Haut

Natur-Joghurt-Cremes schützen die Haut vor dem Austrocknen und verleihen ein einzigartiges Frischegefühl.

Schon im alten Ägypten badete Kleopatra in Eselsmilch, um ihrer Haut Schönheit zu verleihen. Das Wort Joghurt heißt nichts anderes als Jog = „schnittfeste“ und urt = „Milch“ und leitet sich seiner Herkunft nach vom Balkan ab.

Die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, die Thraker (6. bis 4. Jahrhundert v. Chr.), trugen Milch in einem kleinen, länglichen Sack aus Lammfell am Gürtel, wo durch die schüttelnde Bewegung beim Gehen aus Schafsmilch allmählich Joghurt entstand. Voraussetzung für die Milchsäuregärung war der Einfluss der Körpertemperatur und die Mikroflora in dem Lederbeutel. Solche Lammsäcke mit Milch banden die Thraker auch um die Körper ihrer Pferde. Die „schnittfeste Milch“ wurde so zum Grundnahrungsmittel der Balkan-Völker.

Der Ursprung liegt bei Orpheus

Ein bis in unsere Zeit hinein bekannter Thraker ist die legendäre mythologische Gestalt des Orpheus. Die Anhänger der Mysterien des Orpheus glaubten daran, dass die Seele im Körper wie in einem Gefängnis eingeschlossen und durch Leidenschaften und Triebe an ihn gebunden sei. Deshalb müsse sich der Mensch durch Askese einer Reinigung unterziehen. Dazu gehörte der Verzicht auf den Verzehr von Fleisch und das Schlachten von Tieren.

Orphiker gelten als die „Ur-Erfinder“ des Joghurts. Schon vor 1500 Jahren haben auch

die Hunnen geahnt, was heute wissenschaftlich bewiesen ist: Joghurt ist sehr gesund und sein Nährwert entspricht weitgehend dem von Milch. Er enthält wertvolles leichtverdauliches Eiweiß, die Vitamine A, B und C sowie die essentiellen Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Zink. Deshalb verordnete der Hunnenkönig Attila seinen Soldaten vor jeder Schlacht eine „Joghurt-Diät“, um ihre Ausdauer und Kraft zu steigern.

Der Joghurt verbreitete sich erst im 16. Jahrhundert in Westeuropa: Ein türkischer Arzt konnte die quälenden Magenprobleme des französischen Königs Franz I. mit Hilfe von mitgebrachtem bulgarischem Joghurt heilen. In Asien war „Kumys“, hergestellt aus Stutenmilch, ein hoch geschätztes Nahrungsmittel. Kumys ist ein Milchwein aus natürlich vergorener Stutenmilch: milchweiß, säuerlich, prickelnd, kühl erfrischend mit mandelartigem Nachgeschmack, leicht alkoholhaltig mit 1,2 bis 2 Prozent Alkohol. Das Getränk war die Volksnahrung asiatischer Steppenvölker, ein Nahrungsmittel unter anderem bei Lungenschwindsucht, Bleichsucht und Blutarmut. Aufgrund seines hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts diente der Kumys den Steppenvölkern teilweise als Ersatz für frisches Obst und Gemüse. Dschingis Khan versorgte vor jeder Schlacht seine Armee damit. Ursprünglich entstand der Joghurt als Zufallsprodukt, weil die Milch sauer geworden war. Später wurde der Prozess durch Anreicherung und Züchtung geeigneter Milchsäurebakterien und durch die Einhaltung optimaler Wachstumsbedingungen für

die eingesetzten Mikroorganismen unter Kontrolle gebracht. Bei geeigneten Temperaturen (etwa 40°C) kann mit Joghurtkulturen angereicherte Milch auch zu Hause in Joghurt umgewandelt werden, indem man sie schlicht und einfach stehen und „dick“ werden lässt.

Aufgrund seiner einmaligen Eigenschaften ist Joghurt für die Hautpflege prädestiniert: Die in Joghurt ernährungsphysiologisch vorhandenen Mikronährstoffe sind für die Haut besonders leicht verfügbar und können dadurch von dieser gut aufgenommen werden. Mit den neuesten technischen Verfahren ist es inzwischen gelungen Joghurt auch für die Kosmetik nutzbar zu machen. Durch eine besonders schonende Verarbeitung bleiben alle essentiellen Inhaltsstoffe vollständig erhalten, so dass diese auf der Hautoberfläche ihre positiven Eigenschaften entfalten können. Spezielle Joghurt-Cremes, auch in Kombination mit Aloe Vera und verschiedenen Düften für die Anwendung in Sauna und Dampfbad, stellt die Firma Kemitron aus Wendlingen her. Hochwertige Natur-Joghurt-Cremes enthalten einen hohen Anteil an wertvollen Milchproteinen, die die Haut vor dem Austrocknen schützen und ihr ein einzigartiges Frischegefühl verleihen.

Joghurt glättet die Haut

Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiß wirken feuchtigkeitsspendend, fördern die Durchblutung, glätten und regenerieren die Haut. Sie eignen sich vor allem zur Pflege von trockener Haut und zur Unterstützung der pflegenden Wirkung von Sauna- und Dampfbad-Anwendungen. Unter Wärmeeinfluss werden die Poren geöffnet und lassen die wertvollen Inhaltsstoffe besonders gut in die Haut eindringen. Die Anwendung fördert die Durchblutung, wirkt feuchtigkeitsspendend, erfrischt und regeneriert die Haut. Joghurt-Creme kann auch als Massage- bzw. Körpercreme oder Feuchtigkeitsmaske verwendet werden. Zudem haben sich Essenzen von Aloe Vera in Kombination mit Joghurt zur Hautpflege hervorragend bewährt.

Aufgrund der cremigen Konsistenz lässt sich Joghurt besonders leicht auf die Haut auftragen und zieht schnell ein. Das Ergebnis: Ein samtweiches Hautgefühl. Joghurt wird von der Haut so gut aufgenommen, dass er nicht unbedingt wieder abgewaschen werden muss.

Auch eine Feuchtigkeitsmaske mit Joghurt für das Gesicht kann Wunder wirken: Dazu wird er mit einem Kosmetikspatel in Schichtdicken von ein bis zwei Millimeter auf das Gesicht aufgetragen. Nach 20 Minuten wäscht man die Reste mit lauwarmem Wasser ab. Ein Blick in den Spiegel verrät: Das Gesicht erhält durch den Joghurt einen frischen, strahlenden Teint. □ ULLA ROBBE

