



### **Schön mit Buttermilch**

Verschiedene kosmetische Pflegemittel bauen auf Buttermilch auf, weil diese besonders hautfreundliche Substanzen enthält.

### **Buttermilch-Bad**

Vor dem Baden den ganzen Körper mit Olivenöl massieren; den Ellbogen und Fussgelenken wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt. 3 Liter Buttermilch ins heisse Badewasser giessen und hineinsteigen.

Die Mischung von warmem Wasser, Öl und Buttermilch wirkt besonders auf trockene Haut nährend und pflegend.

### **Handkosmetik**

Bei geröteten Händen sollte man regelmässig ein Handbad aus lauwarmen Buttermilch ansetzen. Einfach die Hände in der leicht gewärmten Buttermilch hin- und herbewegen, hinterher handwarm abspülen und am nächsten Tag den Vorgang wiederholen.

### **Sonnenbrand**

Ein altes Hausmittel gegen Sonnenbrand: Buttermilch-Kompressen auflegen.