

So schön schmalzig

Schweineschmalz für die Haut? Kein Grund, die Nase zu rümpfen. Schmalz zählt zu den ältesten Salbengrundlagen und hat sogar eine heilende Wirkung.

••• Von Rita Davidson

Auch wenn wir das gar nicht gerne hören: Die Schweinehaut ist unserer Haut sehr ähnlich. Nicht umsonst verwenden Tattoo-Studios sie als „Übungsgrundlage“. Schweinefett dringt außerordentlich gut in unsere Haut ein und transportiert die Wirkstoffe in die tiefgelegenen Hautschichten. Das tierische Fett wird vom Körper schnell aufgenommen und „verdaut“, und das ist ein großer Vorteil gegenüber vielen herkömmlichen Kosmetikprodukten.

Sowohl für die Ernährung, aber auch für die Haut empfiehlt sich ausschließlich Bioqualität sowie das hochwertige Mangalitza-Schweinefett aus artgerechter Tierhaltung, natürlich ungesalzen. Wie jedes Fett, macht auch

Schweineschmalz fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E und K) verdaulich, womit sie von der Haut ideal aufgenommen werden können.

Wirkung für unsere Haut?

Sehr viel. Es glättet Falten, tonisiert, mildert Rosacea und hilft gegen trockene Haut sowie Hauterfrierungen im Winter. Durch den hohen Vitamin D-Anteil kann es auch gegen bräunliche Verfärbungen im Gesicht hilfreich sein. Bakterien und Pilze werden von tieferen Hautschichten nach außen transportiert, Heilprozesse werden somit beschleunigt. (Industriell hergestellte Salben bzw. Cremes können das nicht.)

Nicht umsonst machten unsere Großmütter warme Schmalzwickel bei Erkältungen und Krämpfen. Diese sind

entspannend, fördern die Blutzirkulation und können durch das Schwitzen den Körper schneller entgiften.

Ich verwende Schmalz sehr häufig, vor allem bei trockenen Schienbeinen. Wenn nichts mehr hilft, und das ist vor allem im Winter so, nehme ich einfach einen Teelöffel Bio-Schweineschmalz für die Beine. Falls Sie Vorurteile haben, kann ich Sie beruhigen: Es zieht sehr schnell ein, und Sie riechen *nicht* wie ein frisches Spanferkel...

Auch die Hand ist ab und zu sehr dankbar für eine Schweineschmalz-Handpackung. Das Corona-bedingte Händewaschen und die Verwendung von Desinfektionsmitteln strapaziert die Hände extrem. Einfach ein wenig Schmalz auf die Hände, vor allem auf die Handrücken, und kurz einziehen lassen.

bauernladen Tipps

Hmmm, Rahmkipferl!

Es ist an sich unscheinbar, sogar etwas blass. Den Gaumen überzeugt es jedoch sofort: Das Nuss-Rahmkipferl aus der Bäckerei Woltron in Bad Erlach.



© Andrea Knura

Schlaue Investments

Die Coronakrise treibt die nachhaltige Lebensmittelindustrie weltweit voran – das hat inzwischen sogar bereits Auswirkungen auf ETFs.



© Pixabay

Wein aus dem Traisental

Die Zauberworte heißen Familie und Konglomerat. Für Winzer Thomas „Tom“ Dockner ist die einzigartige Kalk-Geologie des Traisentals Programm.



© Tom Dockner



@bauernladen.at

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at