



Tu Dir was Gutes ... Gesichtsmaken selber machen! Wellness-Spaß für Groß und Klein

Diese beiden Gesichtsmasken sind mit einfachen Mitteln im Handumdrehen hergestellt. Sie sind wohltuend, schadstofffrei - und sie schmecken lecker 😊

Erfrischende Gurkenmaske:

- ❖ 1/2 Salatgurke
- ❖ 1 Becher Naturjoghurt 150 g – 200 g
- ❖ 1 kleiner Spritzer Zitronensaft

Salatgurke mit einer Reibe oder mit einem kleinen Küchenmesser in feine Stückchen zerkleinern. Anschliessend die Gurke mit dem Zitronensaft und Naturjogurt zusammenmischen. Gekühlt kann die Gurkenmaske höchstens 3 Tage aufbewahrt werden! Doch Reste können auch mit einer Prise Salz vermengt als Brot-Dip vernascht werden.

Hmmm köstlich!

Entspannende Honig-Quark-Maske:

- ❖ 250 g Quark
- ❖ 2 Esslöffel Honig

Quark und Honig mit einem Schneebesen verrühren bis eine glatten Masse entstanden ist. Schon ist die Maske gebrauchsfertig! Der Honig pflegt die Haut und hält sie geschmeidig, der Quark kühlt und beruhigt. Auch Reste dieser Maske sind gekühlt innerhalb von 3 Tagen zu verbrauchen - oder sie werden mit Obststückchen vermengt, zum Beispiel mit Bananen, Äpfeln, Birnen oder Erdbeeren als gesunder und leckerer Nachtisch vernascht.

Anwendung der Gesichtsmasken

Die selbstgemachten Masken mit den Fingern wie eine Creme auf das Gesicht auftragen. Die Augenpartie bitte großzügig frei lassen.

Für die Augen: Wer möchte, kann zusammen mit der Maske entweder Wattepad mit etwas Milch getränkt oder blanke Gurkenscheiben auf die Augen legen.

Anschliessend die Maske 15 Minuten einwirken lassen.

In dieser Zeit kannst Du herrlich entspannen und beispielsweise Deiner Lieblingsmusik, einem Hörbuch oder einer Geschichte lauschen.

Danach die Maske gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen und das Gesicht mit einem Handtuch trocken tupfen.

Viel Spaß beim gemeinsamen verwöhnt werden, verwöhnen lassen und beim Umsetzen des Kinderrechts auf Entspannung, Erholung und Freizeit.