

## Rezepte für Wohlmomente

Zwischen Schule/Homeschooling, dem Training im Sportverein, dem Musikinstrument, das man lernt oder auch Treffen mit Freunden, bleibt uns oftmals viiiiiiel zu wenig Zeit für uns selbst. Solche Momente der Entspannung sind allerdings sehr wichtig, um neue Kräfte zu sammeln, zur Ruhe zu kommen und das Erlebte verarbeiten zu können. **Artikel 31 der Kinderrechtskonvention** gibt uns aber genau das: ein Recht auf Spiel, Freizeit und **Erholung!**

Probiert doch mal unsere Rezepte aus und macht euch einen gemütlichen Abend nur für euch! Vieles was ihr dafür braucht, findet sich oftmals in den heimischen Vorratsschränken. Fragt aber unbedingt vorher einmal eure Eltern, ob ihr auch alle Zutaten verträgt und keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe habt. Ansonsten wünschen wir euch viel Spaß beim Ausprobieren 😊

### Peeling für „schreibgeplagte“ Hände

- 4 EL Zucker oder 5 EL Meersalz
- 5 EL Olivenöl
- Eine große Schüssel

Vermengt die beiden Zutaten miteinander in einer Schüssel bis eine grobkörnige Paste entstanden ist.



Anschließend die Hände mit dem Peeling einreiben, einmassieren und ca. 10 Minute einwirken lassen. Anschließend mit einer pH- neutralen Seife abwaschen. Das Peeling zaubert euch super weiche und erholte Hände.



### Gesichtsmaske für Schokofans

- 2 EL Magerquark
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Honig
- 3-4 EL Backkakao

Alle Zutaten wieder kurz in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit den Händen oder einem Kosmetikpinsel im Gesicht auftragen (Augen und Lippen frei lassen!!!) und ca. 5-10 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich mit lauwarmen Wasser abwaschen. Besonders gut ist diese Maske für normale und trockene Haut geeignet.

Für das letzte Rezept habt ihr wahrscheinlich nicht alles zu Hause, die Sachen bekommt ihr aber ganz einfach in der nächsten Apotheke oder dem Reformhaus.

## Lippenbalsam selbst gemacht

5 g Bienenwachs

(vegane Alternative: Carnaubawachs)

7 g Sheabutter

10 g Kokosöl

1-2 Tropfen eines ätherischen Öls eurer Wahl (z.B. Pfefferminze, Orange, Vanille)



Alle Zutaten außer das ätherische Öl in eine hitzebeständige Metallschüssel abwiegen. Diese dann auf einem nicht sprudelnden Wasserbad erwärmen, bis eine klare Flüssigkeit entsteht. Die Mischung abkühlen lassen und dabei immer wieder rühren, bis die Masse leicht cremig wird. Dann das ätherische Öl hinzugeben und in einen kleinen Tiegel (Töpfchen) abfüllen. Wahlweise kann der Lippenbalsam noch mit etwas Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.

Die Bayerische Sportjugend - Kreis Nürnberg Stadt wünscht euch viel Spaß mit unseren Rezepten 😊