



## Muttertag

Ausflug zur Fraueninsel  
auf dem Chiemsee,  
entweder mit der Familie oder  
der besten Freundin



Kaffee ans Bett  
bringen lassen



Sich einen  
Blumenstrauß kaufen,  
wenn man  
keinen bekommt



Langes Telefongespräch  
mit einer Freundin



Ich möchte dir ganz viel sagen  
Ich möchte dir ganz viel sagen,  
liebe Mutter, heut',  
Ich möchte dir ganz viel wünschen,  
das dich erfreut.  
Wäre es so leicht zu sagen,  
wie es ums Herz mir ist!  
Zum Glück weisst du es besser,  
wie lieb du mir bist!

(© Monika Minder)

frei nach Karl Enslin 1819-1875, die Mutter.





## Gute Laune Gesichtsmaske mit Orange und Honig

Für die Gesichtsmaske mit Orange und Honig benötigst du nicht viel, sogar nur 3 Zutaten:

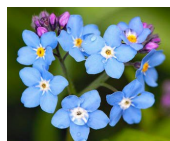


1 EL Sauerrahm (saure Sahne)



Abrieb (Schale) von 1 Bio-Orange

1/2 TL Honig



### Und so geht's:



Für die Maske mischt du die oben genannten Zutaten einfach zusammen und lässt das ganze gerne ein paar Minuten stehen, bis der Sauerrahm nicht mehr allzu kalt ist.

Danach trägst du die Mischung auf die gereinigte Haut auf und lässt es ca. 10-15 Minuten einwirken.

Falls dir von der Maske etwas übrig bleibt, kannst du dir einfach einen kleinen Löffel schnappen und den Rest essen - schmeckt herrlich!



Nachdem du die Maske hast einziehen lassen, nimmst du die verbliebene Maske, die nicht eingezogen ist, mit warmem Wasser wieder ab. Dazu einfach ein Tuch oder einen Waschlappen in warmes Wasser tauchen und das Gesicht sanft damit abreiben.

Nach der Maske wie gewohnt pflegen.

