

AUSGABE #01

BANANA

Mag

BEAUTY. FASHION. DIY. LIFESTYLE. WELCOME TO MY PLAYGROUND.



FLOWER POWER DIY
WUNDERSCHÖNE BLUMEN AUS PAPIER

CHEESY
DER PERFEKTE KÄSEKUCHEN

PANTONE FARBEN 2016
TIPPS FÜR LIPPEN UND MAKE-UP

NATURAL INTERIOUR
NATÜRLICHES KOMMT WIEDER IN DIE WOHNUNG

Special Feature
HOME WORKOUT MIT
SOPHIA THIEL

VORWORT

Newsletter sind so 00er!

Ich bin Anastazja und Anabanana. Kreativer Kopf, Grafikdesignerin, YouTuberin, Bloggerin. Ein Kind der 80er-90er. Mit Spaß an Mode, Trends und Kleinigkeiten, die das Leben bunter machen. Mit Liebe zum Detail fülle ich meine Kanäle mit Freude und bunten Dingen. Täglich schwirren mir hunderte Ideen durch den Kopf. Ideen, die erschaffen werden wollen. Es begann vor ca. 18 Monaten mit einem einfachen und ziemlich chaotischen Video über meine liebsten Haarprodukte und ist momentan zu einem festen Teil meines Lebens und einem Platz für meine bunte Welt geworden. Es macht einfach so viel Spaß, mir mit euch – meinen Bananas – die Welt etwas bunter und chaotischer zu gestalten. Und jetzt setzen wir noch eins oben drauf! Von euren positiven Kommentaren und Reaktionen inspiriert, ist das erste **BANANA Mag** entstanden! Ein bunter Ort mit viel Platz für Blumen, Regenbögen, Kuchen und Schokoladenpudding!



Was erwartet dich im BANANA Mag?

Dies ist nun der Anfang meines „Mini-e-Magazine“ oder „Blogzine“ oder wie man es auch nennen mag. Eine wirre Idee, die mir schon länger im Kopf feststeckte und nun endlich realisiert wurde. Mit der Unterstützung meines Freundes und einigen schlaflosen Nächten, vielen vielen Fotos, noch mehr verschüttetem Glitzer und jeder Menge Käsekuchen haben wir es geschafft, ganz allein zu zweit dieses kleine Magazin auf die Beine zu stellen. Es ist eine interaktive PDF, die du ganz einfach und kostenlos auf dein Smartphone oder Tablet herunterladen kannst. Und wenn es dir gefällt, bekommst du in regelmäßigen Abständen dieses kleine Freebie von mir, welches die Themen beinhaltet, die es nicht auf meinem [YouTube Kanal](#) oder [Blog](#) zu sehen oder lesen gibt.

Lass dich überraschen und jetzt viel Spaß beim Lesen und Stöbern in der ersten Ausgabe des **BANANA Mags!**

Deine Anastazja

Pssst! Du möchtest deinen Senf zum **BANANA Mag** abgeben? Ich freue mich auf deinen Kommentar! Du erreichst mich hier (*einfach auf die Logos klicken*):

INHALT

VORWORT

Seite 02 BANANA Mag? Blogzine? Was erwartet dich?

NEWS

Seite 06-07 News & Shorties für das Frühjahr

BEAUTY

Seite 08 Rose Quartz - Rokoko Feeling für Wangen und Lippen in 2016

Seite 09 Love your hands! 6 Tipps für schöne Frühlingshände

Seite 09 Do you dupe? P2 VS essie

Seite 10 Love Nature - Naturprodukte sind Multitalente

Seite 11 Hmm Maccaron! Pastel Lippenstifte für den Frühling

Seite 11 Rezept-Special: Buble gum Maccarons

FASHION

Seite 12 Barbie Baby meets Clean Chick: Pantone Look 2016

Seite 12 Pantone Color Guide mit Bloglink

Seite 13 Nice Kicks, Girl! Sneaker Releases im Frühjahr 2016

Seite 14-15 Spotted - Neues Jahr, neue Trends

DO IT YOURSELF

Seite 16-19 Flower Power DIY - Wunderschöne Papierblumen

Seite 19 Aqua Font DIY - Stencil trifft Aquarell

Seite 10: Love Nature - Naturprodukte sind Multitalente

Seite 14-15: Spotted - Neue tolle Schuhe





Seite 08: Rose Quartz - Rokoko Feeling für Wangen und Lippen in 2016

HOME

- Seite 20 Cutest thing on earth! Deko mit Niedlichkeitsfaktor
- Seite 21 Granny's Style - Vintage-Flohmarkt-Geheimtipps für Köln
- Seite 21 Get to know: Design Lexikon
- Seite 22 Natural Interiour - Natürliches kommt wieder in die Wohnung
- Seite 22 Kissenschlacht - Eigene Designs für die Couch

FOOD

- Seite 23 Cheesy! Der perfekte Käsekuchen
- Seite 23 Mampf dich durch! Foodie Tipp für Köln
- Seite 24-25 Detox Time - Perfekte Salate für das Frühjahr

FEATURE

- Seite 26-27 (St)raff Dich auf! Home Workout Special mit Sophia Thiel

IMPRESSUM

- Seite 28 Herausgeber und Bildrechte



Seite 21: Granny's Style - Vintage-Flohmarkt-Tipps



Seite 24-25: Detox Time - Da habt ihr den Salat!



NEWS = TIME



Jump Jump!

Ein Teil, tausend Gesichter. Der Jumpsuit ist im Frühjahr wieder hot hot hot! Er ist ein wahres Chamäleon und dafür lieben wir ihn. Sneaker, Jeansjacke und Pinroll verwandeln ihn in einen freshen Begleiter und sichern dir den besten Platz im nächsten Streetstyle Bericht. Mit Heels oder Wedges kombinieren und du bist startklar für die nächste Party! Jump on it! (Bild: **Jumpsuit von Zalando**)

Levi's Butt 2.0

Was liebst du an den Vintage Modellen von Levi's? Richtig: Der gemütliche High Waist Schnitt, die entspannte Passform und der Stylefaktor. Leider sind sie vorne meistens etwas unvorteilhaft geschnitten und lassen uns aussehen, als hätten wir nicht nur ne Mum Jeans an, sondern auch ein Mum Bäuchlein am Start. „The Wedgie“ ermöglicht dir jetzt den Vintage Style deiner Mama zu tragen, ohne auf die etwas unvorteilhaften Flohmarkt Levi's zurückgreifen zu müssen! Die „Wedgie“ zaubert dir den Hintern deines Lebens! Leider gibt es die Lieblingsjeans momentan nur in UK, ich hoffe aber, dass wir sie bald auch in die deutschen Stores bekommen. (Bild: **Levi's Wedgie Icon Jeans von Zalando**)



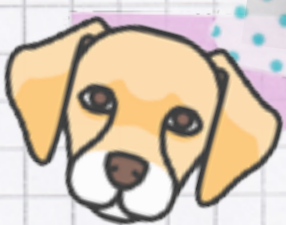
Stickers & Patches!

Oder wie Mama sie nennt: „Flicken Aufnäher“. Als Kind habe ich sie gehasst, doch damals war mir noch nicht bewusst, welche fantastischen Möglichkeiten sie mir bieten! Transformiere deine alten, ausgehenden Stücke zu neuen unigen Teilchen! Mit Aufnähern auf deiner alten Jeans bist du die Queen in jeder Alltagssituation. (Bild: [Jeansjacke von Coutie](#))



Mein Allrounder

Der Winter ist zwar bald vorbei und es wird wärmer, aber diesen Mantel werden wir nicht in die hintersten Ecken des Schrankes stopfen bis es wieder Winterzeit ist. Nein! Mit diesem Mantel können wir uns entspannt bis zum Beginn der frühlingshaften Temperaturen unter das Hipster Volk mischen und auf der Fashion Welle schwimmen. (Bild: [Wollmantel von Zalando](#))



BEAUTY

Rose Quartz – Rokoko Feeling für Wangen und Lippen in 2016

Was man nicht alles mit der Trendfarbe 2016 anstellen kann. Ich habe dir die schönsten Rosé Produkte für dein Gesicht rausgesucht.



LIPS

Rosé hat die tolle Eigenschaft, sich unserem Look anzupassen und ihn zu unterstreichen. Es lässt unseren Teint strahlen und macht das Make Up herrlich unkompliziert! Kleiner Tipp: Für einen natürlichen Look, einfach den Lippenstift mit dem Finger auf die Lippen tupfen.



Mit der **Color Riche Rosé Kollektion** bietet dir L'Oréal ein wunderschönes Spektrum an Farbnuancen. Pssst...Mein Favorit ist Heikes Rosé.

quick tip

„Du kannst deinen Lippenstift auch als Rouge benutzen! Tupfe ihn einfach ganz leicht mit den Fingerkuppen auf.“



Das **Powder Blush Fleur Powder** von MAC für den Komplettlook in Rosé

CHEEKS

Zu roséfarbenen Lippen solltest du beim Rouge eher zu abgeschwächten Tönen aus gleicher Farbfamilie greifen, damit das Make Up natürlich und nicht zu aufdringlich wirkt. Für schöne und jugendliche Apfelbäckchen einfach das Rouge auf den höchsten Punkt der Wange setzen und schon strahlt der Teint!

Du möchtest ein „no make up - make up“? **Lancôme Juicy Tubes** ermöglichen dir einen super natürlicheren Look!



Alverde Flamingo verleiht dir eine natürliche Wangenröte. Der kleine Allrounder sollte in keiner Make Up Sammlung fehlen.



BEAUTY

Love your hands! – 6 Tipps für schöne Frühlingshände

Sauber, sanft und seidig.

1 Bei verfärbten Nägeln hilft ein kleines Hausrezept: Löse einfach eine Tablette Gebissreiniger in einem Glas Wasser auf und tauche eine alte Zahnbürste in die Flüssigkeit. Mit dieser kannst du dann ganz einfach deine Nägel sauber bürsten. Danach einfach unter fließendem Wasser abspülen. Fertig!

2 Schneide die Nagelhaut nie weg! Eine Nagelhautcreme mit Fruchtsäurezusatz löst abgestorbene Hautzellen schonend auf und deine Nagelhaut kann sich regenerieren. Diese Methode ist schonender als die Nagelhaut mit einem Stäbchen zurückzuschieben.

3 Deine Hände werden ständig beansprucht und kommen mit vielen Dingen in Berührung. Dadurch altern sie auch viel schneller als andere Körperstellen. Um dem vorzubeugen, solltest du deine Hände ein- bis zweimal täglich mit Feuchtigkeit versorgen. Hab einfach immer eine gute Handcreme in der Tasche dabei.

4 Verwöhne deine Hände mit Massagen! Sie werden es dir danken. Benutz eine reichhaltige Creme, massier sie gut ein. Profi Trick: Creme deine Hände richtig dick ein und zieh dir Baumwollhandschuhe über. So kann die Creme über Nacht supergut einziehen.

Für geschmeidige und weiche Hände steht bei mir das

Ultra Rich Hand Peeling von P2 immer bereit. Love it!



Die **Karité Handcreme** von

L'Occitane ist meiner Meinung nach eine der besten Handcremes. Die Creme besteht nicht nur aus besten Zutaten, die schöne Tube in Vintage Optik macht auch noch richtig was her!



5 Du kannst deine Nägel schmaler wirken lassen, indem du jeweils an den Seiten einen kleinen Streifen nicht überlackierst. Bei sehr kleinen Nägeln den kompletten Nagel ausmalen. Zusätzlich kannst du sie noch filigraner wirken lassen, indem du zu hellen Tönen greifst.

6 Du hast es eilig? Geh mit einem Weißstift unter dem Nagel entlang und lackier deine Nägel im Anschluss mit einem farblosen Lack oder einem Rillenfüller. So sehen deine Hände super schnell wieder frisch und gepflegt aus.



Das P2 Volume Gloss in der Farbe „Minty Mademoiselle“ ist ein nahezu perfektes Dupe zu „Blossom Dandy“ von Essie! Jippie!

BEAUTY

Love Nature – Naturprodukte sind Multitalente!

Die besten Beautyprodukte kommen aus der Natur und meistens hat man sie sogar zuhause.

Coconut Oil

Kokosnussöl ist der Allrounder unter den Ölen! Es ist nicht nur lecker, sondern auch gut für deine Haut und deine Haare. Es hilft bei trockener Haut, bei Unreinheiten und vollbringt als Haarmaske oder Spitzenpflege wahre Wunder bei strapazierten Haaren. Du hast keinen Make Up Entferner zur Hand? Kein Problem, Kokosnussöl kannst du sogar zum Abschminken benutzen. Selbst die empfindliche Lippenpartie pflegt das Wunderöl ohne sie auszutrocknen. Hier findest du die Anleitung zu einem selbstgemachten Lippenpeeling.

[Zum Video!](#)



Haferflocken

Haferflocken zum Frühstück und dann auf die Haut! Mit etwas Wasser aufgeweicht dienen die kleinen Krümel als perfektes und desinfizierendes Peeling für unreine Haut.

Kamille

Kamillentee hilft dir nicht nur, wenn du krank im Bett liegst. Mit einem Dampfbad aus Kamille tust du nur Gutes für dein Gesicht. Die Poren öffnen sich durch die Wärme und die Kamille bekämpft durch ihre entzündungshemmende Wirkung Hautunreinheiten. Das ist aber noch nicht alles! Wenn du blonde Haare hast, kannst du dir ganz einfach eine perfekte Spülung selbst herstellen: Einfach ein paar Esslöffel Kamille für ein paar Stunden in 500 ml Wasser einweichen und im Anschluss einmal kurz aufkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit abgekühlt ist, kannst du die Blüten aussieben und die Flüssigkeit als Spülung benutzen. Bitte nicht ausspülen!



Pickel S.O.S.: Wenn du unter unreiner Haut leidest, hilft es, Apfelessig auf ein Wattepad zu träufeln und damit die unreinen Stellen abzutupfen. Somit bekommst du ein natürliches Gesichtswasser.

BEAUTY

Hmm Maccaron! – Pastell Lippenstifte für den Frühling

Sie zergehen nicht nur süß auf der Zunge, auch auf deinen Lippen sehen die pastelligen Maccaron Farben zuckersüß aus!

Denn zum Naschen sind sie da

Rote Lippen waren gestern! Jetzt heisst es blau, grün, lila, orange, pink! Ob als Ergänzung zum All Black oder All White Look, als Farbtupfer zum Alltagslook oder als Ergänzung zum Colour Blocking. Diese Lippenstiftfarben lassen dich nicht in der Masse untergehen!

Oh oui,
Maccaron!

Hmm, lecker!

Die Kosmetikfirma NYX hat Maccarons in ihrem Sortiment! Genauer gesagt den Maccaron Lippie, den es in vielen ausgefallenen und hochpigmentierten Farben gibt. Für einen exzentrischen Pop Art Look sind sie das perfekte i-Tüpfelchen auf den Lippen und immer ein absoluter Hingucker!

Im Uhrzeigersinn: Citron, Coconut, Violet, Pistachio, Blue Velvet, Key Lime, Lavender und Black Sesame. [Zum Shop!](#)

Special: Bubblegum Maccarons!

Maccarons gibt es nicht nur in allen Farben, sondern auch in allen Geschmacksrichtungen! Mein absoluter Favorit: **Bubblegum Maccarons!** Das Rezept findest du [HIER!](#)

FASHION

Barbie meets Clean Chick – Pantone Look 2016

Ob du willst oder nicht, an Rose Quartz kommst du dieses Jahr nicht vorbei!

Bluse
von ASOS

Sandalen mit Keilabsatz
von CARVELA

Barbie
meets
clean
chick

Valentines Heart
von ASOS

Supply Rucksack
von HERSCHEL

PANTONE
color guide

WTF is rose quartz?
Erfahre jetzt mehr über die Trend-
farben 2016! [Zum Blogbeitrag!](#)

FASHION

Nice Kicks, Girl! – Sneaker Releases im Frühjahr 2016

Du brauchst neue Sneaker fürs Frühjahr? Hier sind ein paar Ideen!



Nike Air Huarache Run Ultra Mint



Puma Basket Valentine Hers Rosa

Nice
Kicks
Girl



Adidas Tubular Viral Beige



Adidas Equipment Racing 91/16 White

Frisch, frischer, Banana.

Fast schon täglich kommen neue feine Sneaker in die Stores. Damit du den Überblick nicht verlierst, habe ich dir hier die Sahneschnittchen für die kommende Saison einmal zusammengesammelt. Frisch aus der Box, die neuen und frühlingstauglichen Sneakerchen.



Adidas Equipment Racing 93 Pink



Nike Air Pegasus 83 Rosa



Nike Air Huarache Run Ultra Lila



Reebok Classic Leather X FACE Stockholm

FASHION

SPOTTED – Neues Jahr, neue Trends!

Hier kommen die Top 6 Schuhtrends



LIKE A FAT FLUNDER

Es wird flach mit dicker, aber leiser Sohle...

Schuhe von Maripé



I LIKE IT BOLD

Kleine korpulente Absätze verschönern unsere Sandalen im Sommer und Frühjahr. Dabei wird besonderes Augenmerk auf den kleinen Absatz gelegt, der in allen Materialien und Farben mit der Sonne um die Wette glitzert. Ob Metallic Look oder transparente Acryl Absätze. Die kleinen kommen ganz groß raus!

Schuhe von New Look

ESPADRILLES 2.0

Back to the 80s mit super bequemen Espadrilles mit zarten Bändern und strassbesetzten Fussspitzen.

Schuhe von ASOS





HEAVY METAL

Metallische Farben, Glitter und Reflektionen finden sich auch dieses Frühjahr wieder an den Füßchen wieder. Es funkelt futuristisch und minimalistisch.

Schuhe von Shoe The Bear



DICKE LIPPE
Die Sneaker Slipper sind zurück in die 90er gereist und bringen uns dicke Sohlen à la Vans mit. Dabei spielen die Obermaterialien der sommerlichen Sneaker eine entscheidende Rolle: Satin, Denim, Reptiloptik, und und und...
Schuhe von ASOS

DISCO DISCO
Langsam arbeiten wir uns zum 70er Trend voran. Fangen wir deshalb ganz unten an! Plateaus are back und sind somit die Vorboten für den langsamen Wechsel von 60er/90er Looks zu den 70ern, die uns in 2017 kleiden werden. Somit eine nachhaltige Investition.
Schuhe von BUFFALO



DO IT YOURSELF

Flower Power DIY – Wunderschöne Papierblumen

Für diese Blümchen brauchst du ein bisschen Fingerspitzengefühl. Hast du den Dreh einmal raus, wirst du nicht mehr aufhören können!



1. Schneide dir ein etwas längeres Stück Draht ab. Dieser wird später dein Blumenstiel.



2. Als nächstes schneidest du dir aus der Schablone die einzelnen Elemente aus. Du findest sie **HIER**, oder du malst dir die Elemente selbst.



3. Jetzt brauchst du ein langes Stück Krepppapier, das die Breite des Blütenblattes hat.



4. Falte es zusammen, so dass das Blütenblatt genau drauf passt. Diese Methode erspart dir jede Menge Arbeit.



5. Nun kannst du an deiner Vorlage entlangschneiden.



6. Am Ende hast du 2-3 Blütenblätter-Typen, 2 Blätter-Typen und 3 rechteckige Stücke. Wähle ruhig unterschiedliche Farben für die Blüten aus.

Deine Utensilien

Du brauchst:

- Krepppapier in den Farben deiner Wahl
- Draht
- eine Zange
- eine Schere
- ein Lineal
- Bastelkleber
- Kreppband
- diese **Vorlage** für die Formen





7. Tipp: Roll die Blütenblätter vorsichtig zwischen den Fingern, dadurch bekommen sie eine schöne Rundung und sehen echter aus.



8. Nun schneidest du die Rechtecke bis zur Mitte ein.



9. Verteil etwas Kleber auf der ungeschnittenen Kante. Nicht zu viel! Krepppapier wird schnell matschig.



10. Nun kannst du die Rechtecke einmal komplett um das Ende deines Drahts wickeln. Solltest du bemerken, dass das Papier etwas matschig von dem Kleber wird, lass das Stück nach dem Rollen ruhig für ein paar Minuten trocknen.



11. Damit unser Grundgerüst stabil ist, habe ich noch etwas Kreppband drumgewickelt. Wenn du keins zur Hand hast, kannst du den 11. und 12. Schritt überspringen.



12. Um das Kreppband zu verdecken, wickel etwas mit Kleber benetztes Krepppapier in der gleichen Farbe drum herum. Im Anschluss zerknüllst du die eingeschnittenen Enden, damit ein natürlicher Look entsteht.



13. Setze an die Spitze der kleineren der beiden Blütenblätter einen Kleks Kleber und klebe sie unterhalb des Puschels an.



14. Kleb die Blätter immer etwas versetzt um den Puschel herum. Lass den Kleber zwischendrin trocknen, damit das Papier nicht zermatscht.



15. Deine Blüte müsste mittlerweile so aussehen.



16. Im Anschluss klebst du die größeren Blätter wieder im Kreis versetzt drum herum. Wenn du möchtest, kannst du nun andersfarbige Blätter nehmen.



17. Nun kannst du das Gleiche mit den grünen Blättern machen. Hier fängst du mit den großen an. Am besten klebst du nicht mehr als 4-5 Stück an.



18. Ist der Kleber etwas getrocknet, fährst du mit den kleineren fort.

FLOWER POWER DIY



19. Schneide eine langes schmales Stück vom grünen Krepppapier ab und verteile einer Kleberspur der Länge nach.



20. Nun kannst du den Draht mit dem Stück umwickeln, so dass der Draht nicht mehr zu sehen ist.



21. Fertig ist deine Blüte. Solche Blüten sind perfekt für Instagram Fotos und als Tischdekoration. Viel Spass beim Basteln!

Aqua Font DIY - Stencil trifft Aquarell

Du möchtest passend zu den pastelligen Blumen noch etwas für die Wand? Etwas Motivierendes für den Alltag? Dann schnapp dir noch etwas übrig gebliebenes Papier und Aquarellfarbe! Die Anleitung findest du auf meinem Blog!

[**ZUM BLOGBEITRAG!**](#)



AQUA
FONT

HOME

Cutest thing on earth! – Deko mit Niedlichkeitsfaktor

Einrichtung und Dekoration mit Niedlichkeitsfaktor. Was gibt es Schöneres?

Cooching bringt uns in Sachen Einrichtung – oder wie die coolen Kids sagen: „Interior“ – eine Ebene höher, wenn es darum geht, unsere vier Wände einzurichten. Individualität und eigener Stil werden groß geschrieben. Aber zum Wohlfühlen muss genug Platz da sein! Wir verbringen immer mehr Zeit zuhause, da muss alles stimmen. Wenn du ein bisschen Humor in deine Einrichtung reinbringen möchtest, so dass du und deine Gäste auch mal beim Stöbern schmunzeln können, dann sind diese 4 süßen Accessoires

DIE TEILCHEN

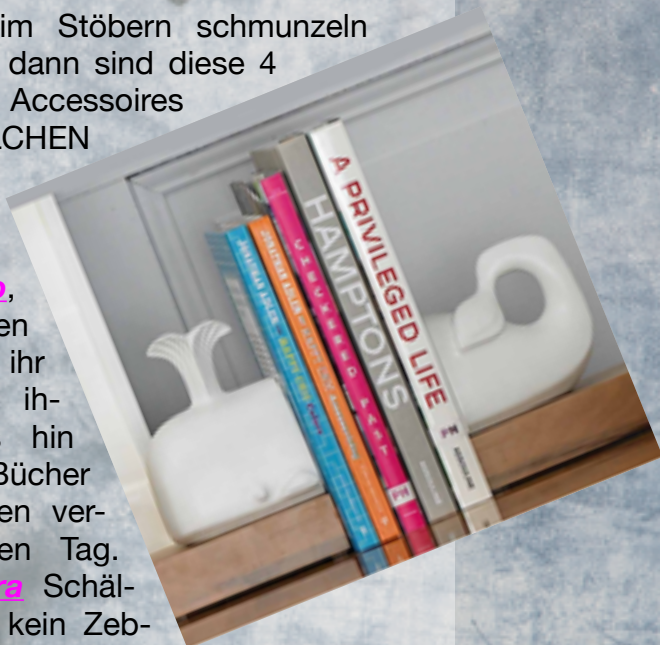
schlecht-hin. An-gefangen vom **Dino**, der deinen Gästen ihr Sushi oder ih-

ren Cupcake zum **Wal**, der dafür sorgt, dass deine Bücher nicht umkippen. Die kleinen Anekdoten ver-

süßen dir den Tag. Für das **Zebra** Schälchen musste kein Zebra sein schönes Fell las-sen, es ist nämlich nicht nur ein toller Aufpas-ser für deinen Schlüssel sondern auch 100% vegan! Und wo wir schon bei der Naturverbundenheit sind: Hier kannst du ohne Balkon, ohne grünen Daumen und ohne großen Auf-wand deinen ten in

einige **Gewächs-haus** zaubert

in jede Be-
ton Bude etwas Natur Feeling!



HOME

Cologne – Granny's Style

Geheimtipps für Flohmärkte

Riehler Tal

Ein echter Geheimtipp! Entlang der begrünten Allee im Herzen Riehls reiht sich ein Stand nach dem anderen. Eine wahre Goldgrube für kleine Schätzchen.

Unicenter

Der Flohmarkt am Unicenter wird wöchentlich und das ganze Jahr ausgerichtet. Geht man konsequent an den Händlern vorbei, kann man richtig coole Teile ausfindig machen. Zweimal hinsehen erwünscht!

Alte Feuerwache

Ein kleiner, aber sehr feiner Flohmarkt mitten im Herzen von Köln. Hier kannst du nicht nur stylische Klamotten finden, sondern auch leckeres selbstgemachtes Essen naschen. Ein sehr familiäres Ambiente ohne Händler. So macht das Stöbern richtig Spaß!

GET TO KNOW: Design Lexikon

Ein Stuhl, der förmlich zum Versinken einlädt – der Wassily Chair.

Manchmal kommen Trends. Trends die gehyped werden. Doch die meisten Dinge haben ihren Ursprung in Designs, die es schon viele viele Jahre gibt.

DAS Designerstück schlechthin?

Hundertmal kopiert, überall gern gesehener Gast: der Wassily Chair. Beim ersten Blick sollte man denken, es handle sich um ein 80er Jahre Möbelstück aufgrund der konstruktivistischen geradlinigen Gestaltung. Falsch gedacht, der Wassily Chair entsprang dem genialen Kopf des Bauhaus Designers Marcel Breuer bereits in den 20er Jahren und wird bis heute produziert. Anfangs von Thonet, ab den 60er Jahren von **Knoll**.



Fotos: PR (06), das A und O gestaltbüro – Illustrationen: das A und O gestaltbüro

HOME

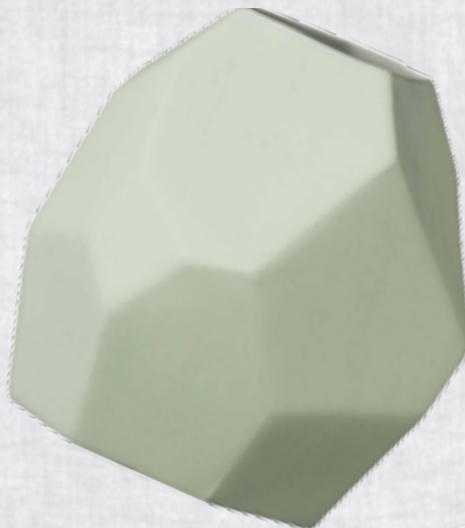
Natural Interiour – Natürliches kommt wieder in die Wohnung

Holz, Stein und Stoffe. Warm, natürlich und gemütlich muss es sein.



YSTUDIO

Gib deinen Stiften ein stylisches Zuhause! Ob auf dem Schreibtisch oder immer mit dabei, dieses Holz Case ist der absolute Hingucker! [Zum Shop](#)



BLOOMINGVILLE

Beautiful Rock. Mit dieser stilvollen Vase mit kubistischer Form hast du ein zeitloses Dekostück, dass sich jeder Umgebung gekonnt anpasst. Love it! [Zum Shop](#)

MADAM STOLTZ

Zwei Trends in einem. Marmor trifft Kupferfinish, so was von angesagt. Der Beistelltisch mit Kupferantikgestell mit Marmorplatte bietet unzählige Dekorationsmöglichkeiten. [Zum Shop](#)



BUTLERS

Husch, husch ins Körbchen - so heißt es jetzt für Strickzeug, Zeitschriften, Spielsachen und andere Kleinigkeiten, die nicht herumliegen müssen. Dieser klassische Korb ist aus geflochtenem Rattan gefertigt. [Zum Shop](#)

Kissenschlacht

Eigene Designs für die Couch kannst du bei spreadshirts.de gestalten! [Zum Shop](#)



FOOD

Cheesy! Der perfekte Käsekuchen

Cremig lockere Masse auf krümelig leichtem Mürbeteig Boden. Ein perfekter Mix aus American Cheesecake und traditionellem Käsekuchen. Megalecker. Megaeinfach. Ich liebe diesen Käsekuchen.

Für den Boden brauchst du:

200 g Mehl, 100 g Butter, 75 g Zucker und ein 1 Ei

Die Zutaten einfach in einer Schüssel mit dem Handmixer verrühren und die Masse anschliessend in eine gefettete Springform geben und etwas Rand hochstreichen.

Für die Käsekuchenmasse brauchst du:

500 g Quark, 500 ml Sahne, 1 EL Vanille Zucker, 2 gehäufte EL Vanille Pudding Pulver, 150 g Zucker, 3 Eier und 1 Prise Salz

Die Zutaten für die Kuchenmasse verrührst du etwas länger und gut mit dem Handmixer und dann gehts ab in die Form mit dem ausgelegtem Boden!

Bei 160 Grad Umluft lässt du den Kuchen ca. 50 Minuten im Ofen backen, anschliessend nicht direkt aus dem Ofen nehmen! Lass ihn langsam für ca 20 Minuten im Backofen auskühlen und dann kannst du ihn rausholen und zu Ende abkühlen lassen, fertig!

Mampf dich durch – Foodie Tipp für Köln

„Laden Ein“ lädt dich ein!

In Köln gibt es viele Lokale zu entdecken, aber eins springt dem faulen Großstädler, der gar keine Lust mehr auf lange Suchereien hat, direkt ins Auge: „Laden Ein“. Das Konzept dieses Food Paradieses ist so einfach wie genial: Ein vollausgestattetes Restaurant den Menschen

testweise zur Verfügung stellen, die sonst nur mit Food Trucks auf den internationalen Food Festivals unterwegs sind. Um zu testen, wie das Produkt im „stationären Handel“ ankommt und wie es sich anfühlt mit einem Restaurant statt Food Truck. Also, ein Laden, alle 2 Wochen

ein wechselndes Konzept, neue Teams, neue Gerichte.

Ein tolles Gastronomie Konzept, was es so in Deutschland noch nicht gab und definitiv einen Besuch wert!

www.laden-ein.com



FOOD

Perfekte Salate für das Frühjahr

It's salad time, girl! Aber nicht in öde bitte!

Fresh Potato

Super lecker, super einfach und eine frische Alternative zu schweren Kartoffelsalaten mit fett Mayo drin! Du brauchst gekochte und gepellte Kartoffeln, frischen Dill, Radieschen in Scheiben geschnitten, eine Gurke entkernt und geschält, eine rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten, viel Balsamico Essig, Kürbiskernöl oder Olivenöl, Zucker, Salz & Pfeffer. Guten!



Oriental Style

Für warme Abende das perfekte Futter! Schnapp dir 2 Zucchini und schnippel sie in kleine Würfel. Mit einem sehr guten Schuss Olivenöl, Kreuzkümmel, Kurkuma und gelbem Curry Pulver in der Pfanne anbraten. Rosinen dazu und alles vermengen. Sobald die Rosinen schön weich sind, das ganze in einer Schale mit fertigem und warmem Couscous vermengen. Mit einem Kleks Joghurt und Honig servieren, fertig, yummy time!



FEATURE

(St)raff Dich auf mit Sophia Thiel

Die Fitness Ikone 2016 zeigt dir, wie du den Winterspeck wegbekommst!



Kniebeugen

Starte zuerst damit, die Kniebeugen langsam und kontrolliert durchzuführen. Klappt das gut, kannst du nach einigen Wochen versuchen, sie mit einem Sprung zu verbinden. Bist du schon topfit, dann versuch es mit einem Rucksack, in den du z.B. Wasserflaschen legst. Dadurch erhöhst du dein Gewicht und die Übung wird super effektiv!

Liegestütze

Wenn du noch keine schaffst, dann kannst du deine Knie ablegen. Kommst du damit klar, sind sie die perfekte Übung, um mit deinem eigenen Körpergewicht zu arbeiten. Hierbei gilt: Körperspannung ist das A und O!



Sophia Thiel - Das Programm

Nicht nur auf ihrem YouTube Kanal zeigt Sophia tolle Home Workouts zum Mitmachen und Rezepte für jede Tageszeit. Sie hat seit kurzem auch ein eigenes Programm, in welchem sie dich Tag für Tag multimedial begleitet und dich dabei unterstützt, deine Ziele zu erreichen. Hier kommst du zu [Sophias Programm!](#)





SOPHIA TALK

Sophia, was motiviert dich jeden Tag erneut, um die Form zu wahren und weiterzumachen?

Ich habe ganz viele verschiedene Motivations-tricks, ich schreibe mir z.B. gerne Lieblings-motivationsprüche auf und pinne sie an den Kühlschrank oder meinen Spiegel. Manchmal drucke ich mir aber auch Fotos von Idolen aus und hänge sie mir auf. Das motiviert mich dann total, wenn ich meine Ziele visuell vor Augen geführt bekomme.

Welche kleinen unkomplizierten Übungen kann/sollte man als untrainierte Person im Alltag täglich machen, um zumindest etwas straff und knackig zu bleiben?

Diese kleinen Übungen wie Po anspannen usw., das bringt alles nichts. Wenn man wirklich was erreichen will, muss man seine Komfortzone verlassen. Kniebeugen kann man einfach immer und überall machen und sind perfekt für die gesamte Poregion. Eine absolute Basic Übung, aber von vielen unterschätzt! Für den Oberkörper sind Liegestütze sehr anspruchsvoll.

Wie belohnst Du dich?

Am besten nicht mit Essen! Wenn sich der Körper verändert und ich meine Fortschritte sehe,

ist das eigentlich schon Belohnung genug. Was ich aber schon mal ganz gerne mache, ist, mich nach einem richtig harten Training mit einer Massage zu belohnen. Das kann man in manchen Studios machen. Wenn man die Möglichkeit nicht hat, dann muss schon mal der Freund ran!

Welchen Look trägst du gerne ausserhalb des Gyms? Also ganz ohne Leggings, Sport Oberteil und Sneaker?

Freddy Jeans liebe ich total, das ist eine Art Schummel-Leggings. Dazu ein süßes, lockeres Top mit schönem Print oder in einer schönen Farbe. Im Alltag mag ich es sehr dezent.

Was sind deine Pläne für 2016?

Ich möchte alle meine Social Media Kanäle verbessern, um mehr Leute zu erreichen und zu motivieren, eine gesunde Ernährung vorzuziehen und sie für Sport zu begeistern. Wichtig für mich ist es auch, mein Wissen zu erweitern. Ich möchte mich in den Bereichen Training und Ernährung fortbilden.

Das klingt nach einem guten Plan. Danke für das kleine Interview, Sophia!





Impressum

Herausgeber: das A und O gestaltbüro, 50735 Köln
www.dasaundo-gestaltbuero.de

Konzeption, Redaktion, Grafik, Layout und Text:
Anastazja Szulc, Oliver Oakhill

Alle Grafiken und Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Redaktionelle Bilder sind mit den jeweiligen Quellen hinterlegt.

Mehr Infos und weitere Bananen auf

WWW.ANA-BANANA.COM