




Natürlich, ehrlich, schön: Naturkosmetik von B FNKY

B FNKY! steht für ganzheitliche und vegane Naturkosmetik „Made in Germany“ und sagt „NO“ zu Tierversuchen und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs, Paraffinen, Parabenen, Farbstoffen, Silikonem und Phtalaten. Die Linie SKY INFUSION der jungen Naturkosmetikmarke pflegt die Haut fantastisch frisch, ebenmäßig und klar. Das spritzige, reine ätherische Öl der Mandarine beflügelt und öffnet das Wesen. Herb-frische Bergamotte verbreitet Freude, befreit und reinigt, Orangenblüte belebt, verjüngt und festigt die Haut. Shower basiert zusätzlich auf einem hohen Anteil Aloe Vera, das selbst irritierte Haut nachhaltig befeuchtet, kühlt und strafft. Pflegendes Weizenprotein ebnet und veredelt das Hautbild schon beim Duschen. Die erfrischende Skin Lotion ist ebenfalls angereichert mit intensiv Feuchtigkeit spendender, kühlender Aloe Vera. Dazu pflegen reine veredelte Öle und hautsympathisches Urea die Haut ebenmäßig und klar. Alle B FNKY! Rezepturen enthalten ausschließlich absolut reine, hautverträgliche Wirk- und Inhaltsstoffe, überwiegend aus der Natur und kontrolliert biologischem Anbau. Die Produkte sind unter www.bfnky.com und in ausgewählten Shops in Hamburg, Berlin & Amsterdam erhältlich. 

Selbermachen ist (wieder) in!

Zum Glück, denn mit den eigenen Händen Dinge zu erschaffen macht Spaß und gibt Erfolgserlebnisse der ganz besonderen Art. Mit den unterschiedlichsten Materialien, Techniken und Themen wird bei Kursen der Kursplattform *KreativeKurse* gearbeitet, frei nach dem Motto: Qualität vor Quantität. Sie finden Angebote in den klassischen Bildenden Künsten im In- und Ausland. Aber auch Ungewöhnliches oder Unbekanntes wie zum Beispiel Krampusmasken schnitzen, Kronleuchter blasen und Zuckerskulpturen bauen. Dass Handarbeiten nichts mit angestaubten Häkeldecken zu tun haben, zeigen Kurse wie „Kreative Goldstickerei“ und die Seminarreise „Vom Kilt zur Quilt“ nach Schottland, der International School for Textile Arts. Wer mehr Ruhe und kreative Auszeiten sucht, wird sich über Angebote wie „Märchenerzählwanderung mit Schneeschuhen“ und „Bogenschießen im Kloster“ freuen. Die *KreativeKurse* Kursvorschau 2014 bietet auf 40 Seiten eine Übersicht der über 100 teilnehmenden Kursanbieter und einen thematischen Kurskalender mit 600 Kursterminen. Sie ist kostenfrei zu beziehen bei: *KreativeKurse*, Rheingutstraße 7, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-369 3042. Weitere Infos: www.kreativekurse.com 

Der frische Kick für Körper und Seele

Der neue Kompakt-Ratgeber „Smoothies für Körper, Geist und Seele“ der Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher widmet sich den sanften Powerdrinks, die ebenso beliebt wie gesund sind. Schnell gemixt und schmackhaft, enthalten sie in leicht verdaulicher Form alles, was Körper, Geist und Seele für ihr Wohlbefinden benötigen. Smoothies sind leckere und gesunde Getränke aus frischen, knackigen Zutaten. Die werden einfach in den Mixer gegeben oder mit dem Pürierstab zerkleinert: fertig ist die gesunde Mahlzeit! Die sanften Drinks (engl. smooth = fein, cremig) kommen aus den USA und sorgen dort schon seit einiger Zeit für Furore. Kein Wunder, denn sie sind ein wahrer Genuss für Körper und Seele. Für einen guten Smoothie eignet sich so ziemlich alles, was Pflanze ist: Obst, die meisten Gemüsesorten, viele Gewürze und alle Kräuter. Die Frucht- oder Gemüsesorten werden bis auf harte Kerne oder faserige Schalen meist ganz verwendet, deshalb enthalten die Smoothies alle wichtigen Nährstoffe und haben eine herrlich sämige Konsistenz. Sie liefern unter anderem auch verdauungsfreundliche Ballaststoffe, die bei normalen Säften auf der Strecke bleiben. Kombiniert mit Joghurt, Milch oder Tee und aufgepeppt mit Schokolade oder Keisen, schmeckeln sie dem Gaumen, spenden Kraft für den ganzen Tag und harmonisieren durch vielerlei Bioaktivstoffe den gesamten Organismus. 



Smoothies für Körper, Geist und Seele
Rias-Bucher, Barbara
Feine Drinks aus dem Mixer
7,95 Euro
ISBN 978-3-86374-164-8