

Super You

Du bist, was du isst

NEU!
Das Magazin
für intelligente
Ernährung

37 Rezepte

STOFFWECHSEL

Ist Keto das bessere Low Carb?

Wie ein extremer
Verzicht auf Kohlenhydrate
beim Abnehmen hilft

PFLANZENPROTEIN

Sind Veganer die fittesten Athleten?

Was ist dran an der
Ernährungsdoku „The
Game Changers“?

VORBEUGEN

Krebszellen mögen kein Gemüse

Dank basischer Kost geschützt.
Ein Erfahrungsbericht

DIE 80:20- GESUNDHEITS- FORMEL

Mit der idealen Säure-Basen Balance
das Immunsystem stärken



SCHAU-FENSTER

Gucken Sie sich ruhig um, lauter schöne Sachen hier



Drahtesel waren gestern, heute sind Bambusbikes angesagt! Myboo produziert die ultracoolen Unikate unter fairen Arbeitsbedingungen in Ghana

Die Fahrrad-saison ist eröffnet!

Über die positiven Eigenschaften des Radelns müssen wir hier ja nicht mehr informieren, über die von Bambus vielleicht schon, denn er ist ein großartiger, noch unterschätzter Rohstoff. Er ist leicht, extrem stabil und dabei unvergleichlich

federnd. Myboo hat das Material nun für den Fahrradbau entdeckt und kombiniert das flexible Süßgras mit den besten Anbauteilen, die der Fahrradmarkt zu bieten hat. Hergestellt werden die Bambusbikes in liebevoller

Handarbeit in Ghana, und zwar innerhalb eines eigens gegründeten sozialen Projekts, das sich um faire Arbeitsbedingungen und gute Schulbildung für die Kinder der Region bemüht. my-boo.de



4 · B · Beste Bio-Baumwoll-Basics

In allen erdenklichen Farben! Und die gibt's nur über den Onlineshop. Das vermeidet unnötige Umwege und damit CO₂. Design in Dänemark und fair genäht in Portugal. Fünf Prozent des Erlöses unterstützen einen Fußballclub im Kongo. colorfulstandard.de

Ethical Swimwear aus Hamburg

Spätestens seit Wim Hoff das Eisbaden so populär gemacht hat, haben Badeanzüge das ganze Jahr über Saison. Die farbenfrohen Teile von Mymarini sind aus einem Stoff, der aus alten Fischernetzen hergestellt wird. Ca. 200 €, mymarini.com



Fotos: Getty Images, PR



Vollgepackt wie ein Multivitamin

Und ebenso orange ist das Gesicht mit roter Blutregenalge. In ihm steckt eines der stärksten Antioxidantien unseres Planeten: Astaxanthin. Es wirkt Hautalterung und Entzündungen wirksam entgegen. „Coral Elixir Ultra Strengthening Face Oil“ von Lovely Day, 30 ml, ca. 40 €, lovelylady.de



Goldiges Vergissmeinnicht

Sei es zur Taufe, zur Verlobung oder zur Hochzeit: Diese schmucken Anhänger begleiten die Beschenkten (oder wie oben einen Fan der SuperYou) ihr Leben lang. Jeder Anhänger (8 mm hoch, 1,2 mm dick, Öse 4 mm Ø) wird in Deutschland nach der Bestellung gefertigt. Aus 14-karätigem Gelbgold, ab ca. 200 €, minimarkt.com



Tschüss, Plastik! Hallo, Putzmitteltabs

Einfach eine leere Sprühflasche mit Leitungswasser befüllen, Tab von Everdrop hineinwerfen und – sprudel, sprudel – schon ist das Putzmittel fertig. Das Konzept kommt mit nur drei Tabletten aus: einem Allzweckreiniger, einem Glasreiniger und einem fürs Bad. Pro Tab 1 €, everdop.de



Nicht wegwerfen. Sondern reparieren (lassen)



Aus Alt mach (fast) Neu

Turnschuhretter Hagen ist 23 Jahre alt, Berliner und gelernter Orthopädienschuhmacher. Vor Kurzem beschloss er, der Wegwerfgesellschaft ein Schnippchen zu schlagen und sein eigenes Start-up zur Reparatur von Sneakern zu gründen. Hagens Werkstatt läuft heute auf Hochtouren. Viele getragene Lieblingsturnschuhe erleben dort ihre Renaissance. Sie werden gereinigt, gepflegt und neu besohlt. Deutschlandweit! sneaker-rescue.de

AUS DEM LEIHHHAUS

Rent it, Baby!

Mal im Ernst: Warum immer Klamotten kaufen, wenn man sie auch leihen kann? Gerade ausgefallene Teile für besondere Anlässe hängen doch oft monatelang ungetragen im Schrank rum. Re-nt verleiht eine tolle Auswahl an Vintagetiteln, Fair-Fashion-Pieces und Designerstücken. Die Abgebühr liegt zwischen 35 € und 55 € pro Monat. (Wer seinen Look noch nicht gefunden hat, kann bei einem WhatsApp-Quiz mehr über den eigenen Stil herausfinden!) re-nt.com