

# SHAPE

*I love my*

SHAPE  
NOVEMBER  
2021

**ALLES  
LÜGE?**

So trickst die  
Food-Industrie

MAMA-FIT  
**AFTER-  
BABY-BODY**  
MIT REBECCA MIR



**GREEN  
FASHION**

**21** nachhaltige  
Sport-Styles

**Good Night,  
Sleep Tight**

SO SCHLAFEN WIR  
ENDLICH RICHTIG

**Schlanker,  
in 3 Wochen  
mit Pilates  
stärker,  
stressfreier**

straffere Konturen • mehr Muskeln • verbesserte Haltung

Deutschland € 3,50  
Österreich € 3,90  
Schweiz SFr. 6,80





# Health NEWS

## WER HILFE BRAUCHT

... und in Deutschland eine Therapie beginnen möchte, muss sich auf lange Wartezeiten einstellen. Die Gründer Inge Missmahl und Dr. Ralph Grobecker wollten eine Möglichkeit zu Soforthilfe schaffen und riefen My7steps (Counselling-Termin, je 95 €) ins Leben. Eine Online-Kurzzeit-Therapie mit drei bis fünf Sitzungen. Das Counselling soll etwa bei Stress, Angst, Niedergeschlagenheit oder Burn-out helfen. Dabei soll auf Augenhöhe (in zwölf Sprachen) unterstützt und der Wertehorizont sowie der kulturelle Hintergrund des Patienten wesentlich miteinbezogen werden.



## Schläfrige Zeiten

Stundenlanges Schäfchenzählen gehört zu unserer Einschlafroutine dazu? Das sind keine guten Voraussetzungen für einen produktiven und entspannten

Tag. Ein kleiner lila Snack könnte da unsere Rettung sein. Das Weichgummi „ZzzQuil Gute Nacht“ (von Wick, 14,99 €) können wir als zweites Abendbrot genießen und dank des Melatonins ins Land der Träume abtauchen. Dabei soll uns das Nahrungsergänzungsmittel nicht abhängig machen und innerhalb von sieben Stunden vollständig abgebaut sein.



## Auf bequemen Sohlen

Selbst individuell angepasste Einlagen kriegen wir jetzt schon zeitsparend vom Sofa aus bestellt. Bei dem Tech-Start-up Craftsoles können wir ganz easy ein Abdruckset nach Hause bestellen (über [www.craftsoles.de/konfigurator](http://www.craftsoles.de/konfigurator), ab 84,99 €). Nach der Lieferung müssen wir nur noch über das Kohlepapier laufen und einen kurzen Fragebogen zu unseren Beschwerden ausfüllen – schon hat die Hamburger Meisterwerkstatt alle Infos, die sie braucht, um die maßgeschneiderten Sohlen zu fertigen.



TEXT LISA DEAN FOTOS ADOBE STOCK (1), BESOAPMYFRIEND (2), PR