

# GEDANKEN-FUTTER

Auch der Wissenshunger
will gestillt werden.
Deshalb gibt es hier ein
buntes Buffet aus
Reportagen, Porträts und
Berichten rund
ums Essen und Trinken.
Nehmen Sie sich,
was Sie mögen – auch von
den Infohäppchen.



#### 1 "Heiliger Bimbam"

Warum kein Alkohol? Wieso Yogadetox? Was ist falsch am Altern? Rebecca Randak, wertgeschätzte 50 Jahre, widmet sich neben ihrem Podcast auch dem Yogablog "Fuck Lucky Go Happy". Auf Spotify

#### 2 "Die Sonntags Meditation"

Michael "Curse" Kurths Stimme ist extrem samtig im Abgang, man sollte ihn gewohnheitsmäßig während des Sonntagsfrühstücks hören. Warum? Dann wird einfach alles verträglicher, das Leben, die Liebe, das Essen. Auf Spotify

#### 3 "Seelengevögelt"

Veit Lindau schnackt mit Biohacker
Max Gotzler über Flow und philosophiert
mit dem Ernährungsberater Niko
Rittenau über Veganismus. Er ist aber
auch solo recht nahrhaft, und zwar
für den Seelenfrieden in stressreicher
Zeit. Auf veitlindau.com

Tu, was Du nicht lassen kannst.



## Ein Fall für Wanja

"Schaffen wir es nicht, den Regenwald zu retten, werden wir es auch nicht schaffen, unseren Planeten zu retten." Eindrücklicher könnte der Schauspieler Wanja Mues ("Ein Fall für zwei") sein Engagement als Botschafter für Orang-Utans in Not e.V. nicht begründen. 2007 von Leipziger Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts gegründet, kämpft der Verein gegen die palmölbedingte Vernichtung des letzten Lebensraums der Menschenaffen (siehe auch Seite 98) und betreibt eine Auffang- und Auswilderungsstation. *orang-utans-in-not.org* 

SPAZIERGÄNGE
VERLÄNGERN
DAS LEBEN:
15 MINUTEN
TÄGLICH IN
MODERATER
BEWEGUNG
BRINGEN UNS
DREI ZUSÄTZLICHE LEBENSJAHRE EIN.

**Quelle: Harvard University** 



#### Next-Level-Poesiealbum

Freunde sind unsere beste Kraftquelle, das liegt an den schönen Gefühlen und dem vielen Lachen in ihrer Gegenwart (hallo Spiegelneuronen!). Damit das Kontakthalten weniger schwerfällt, gibt's dieses hübsche Kleinod zum Ausfüllen für 15 Freunde. Von Mooris, ca. 22 €, mooris.de

#### Abriss für die Birne

Hören Sie auch schon im Geiste das Ritschratsch, sobald wieder eine Woche weg kann? Dieser Planer macht den Kopf herrlich frei! Analog, praktisches DIN-A4-Querformat, 50 Seiten. Hat man erst genug Wochen abgerissen, passt er theoretisch sogar zwischen Laptopdeckel und -tastatur. Von Navucko, ca. 11 €, in ausgewählten Schreibwarenläden oder bei navucko.com

## Erst trinken, dann knabbern

Selbst die kleinsten Schritte tragen zur Vermeidung von Plastikmüll bei! Diese essbaren Trinkhalme bestehen aus Getreide, Apfelfasern sowie Stevia und Zitronensäure für den Geschmack. Im Getränk bleiben sie eine Stunde stabil. Superhalm von Wisefood, 30 Stück, ca. 3 €, wisefood.eu



# **ERKENNEN UND VERMEIDEN**

ass der immer noch wachsende Verbrauch von Palmfett zu Regenwaldrodungen, Zerstörung der Artenvielfalt und Menschenrechtsverletzungen in den Anbauländern richten, Babynahrung oder Tütenführt, ist eine traurige Tatsache. Darungen und der Anbau von Ölpal-Bio-Palmöl hat einen Marktanteil von weniger als einem Prozent.

wenig an der Schraube drehen. Zum replacepalmoil.de gezielt nach dem Fett suchen oder gleich die App ins-



Englisches Lakritzkonfekt





Gelierzucker



Cookie mit Zartbitterschokolade













Erdnussbutter (Rewe Bio)





Pastasnack in Pilz-Rahm-Soße





Wasabinüsse