

Macht Fitness den  
Sex besser?

Eine ungewöhnliche Bettgeschichte

# Balance

Das Beste für Körper und Seele

ohne  
**MODELS**  
Eine Initiative  
der BRIGITTE

TITEL

Juliana Afram, 31,  
Pilates-Trainerin

DIE NEUE LUST  
AM LAUFEN

Die besten Tipps für  
Ihre Technik

*Endlich angekommen!*

Drei Frauen  
und ihr neues Leben

GUTE TAGE,  
SCHLECHTE TAGE

Die Periode verschieben  
gefährlich?

SPORTVERLETZUNGEN

So werden Muskeln,  
Schultern und  
Knie wieder gesund

EXTRAHEFT

**PILATES  
EXTRA**

Das Geheimnis der  
Sommerfigur

*Dreimal  
mehr* **ENERGIE**

Aktivieren Sie Ihre Power – aber richtig.

Es kommt darauf an, welcher Typ Sie sind



# FAIRWUNDERT?

Doch, doch, das ist wirklich Öko-Model! Die nachhaltigen Modelabels sind nämlich erwachsen geworden. Und nun wirklich nicht mehr zu übersehen

FOTOS \_ RENÉ FIETZEK · STYLING \_ LESLEY SEVRIENS · TEXT \_ SUSANNE KNIGGE



Ganz links: Grün und schick – Longsleeve in Jadegrün mit Federdruck, aus Fairtrade Organic Cotton von armedangels, ca. 50 Euro.  
 Links: Shirt von Vilde Svaner, ca. 190 Euro.  
 Chino hose in Cyanblau: KnowledgeCotton Apparel, ca. 120 Euro.  
 Tasche und Armbänder: RoyalBLUSH.



**MEINE  
NEUE  
WERTSTOFF-  
SAMMLUNG**



So lieben wir umweltbewusst – einfach im Mittelpunkt stehen! Pinkfarbenes Etuikleid von Inka Koffke, ca. 230 Euro. Lederblazer in Offwhite: Black Noir, ca. 430 Euro. Schuhe mit bedrucktem Absatz: Beyond Skin. Rechts: quietschgelber Mantel aus natürlich beschichteter Baumwolle von Raffauf, ca. 275 Euro. Lilafarbenes Hemdblusenkleid: armedangels, ca. 100 Euro.

**MIT  
GUTEM  
GEWISSEN  
SHOPPEN  
SPART  
ENERGIE –  
AUCH  
MEINE!**

Nicht nur ein schönes Outfit tragen, sondern auch Verantwortung: Tanktop aus Organic Cotton von The Garden Collection by H & M, ca. 15 Euro. Twistrock aus Ecoseide: Andrea Klüsener, ca. 395 Euro. Schuhe: Trippen. Tasche aus pflanzlich gegerbtem Leder: RoyalBLUSH.

## PFLANZEN- FARBE STATT MAUER- BLÜMCHEN



### FRITZI KÖNEMANN, 24

Die Modemanagement-Studentin liebt Online-Shops – «einfach alles in den Warenkorb legen und am Ende wieder löschen, perfekt für meinen Shopping-Wahn». Wenn sie nicht gerade die Möbel in ihrer Wohnung umstellt («mach ich dauernd»), hört sie ihren Lieblingssong so lange auf Repeat, bis er ihr zum Hals raushängt. Derzeitiger Favorit: «Life is Wonderful» von Jazon Mraz («mein Lebensmotto»).