

woman Balance

Saison

Das Magazin für einen
achtsamen Lebensstil



Green Power:
Nachhaltige
Deko-Tipps.

Yoga-Rituale

Asanas für morgens & abends — S. 16

Gesund nach Corona
Ihr Regenerationsprogramm — S. 52

Human Design

Das Beste in uns erkennen — S. 68



Die Kraft der

Natur

Rausgehen, Gärtnern oder Waldbaden.

OSTERREICHISCHE POST AG AN FOLGENDEN ADRESSEN: VERLAG WOLFGANG STELLMACHER P.O. BOX 100, 1010 WIEN, ÖSTERREICH. ANFORDERUNG: 0,70 EUR (inkl. MwSt.)



LUST AUF EIN LEBEN IN BALANCE

Vier Ressorts für die Wohlfühl-Community



LUST AUF EIN LEBEN IN BALANCE

Vier Ressorts für die Wohlfühl-Community



Fitness & Food

Der Hefteil für Training
und bewusste Ernährung
als Werbeumfeld mit
Relevanz und Power.

Wellness & Travel

Das Ressort für Entspannung
und Reisen macht Lust,
Neues zu entdecken.



LUST AUF EIN SCHÖNES LEBEN

Neu & nachhaltig: Die Lifestyle-Kolumne von Style-Expertin Karin Garzarolli

Body & Beauty
42
LIFESTYLE

Chic

/ im
Frühling

von Karin Garzarolli
Lifestyle-Journalistin & Bloggerin
(@karin_garzarolli)

Mein Sehnsuchtsort

Ich liebe Traditionen. Vor allem, wenn sie mit Reisen zu tun haben. Und mit meiner Familie. Und wenn meine Südküste-Freizeit dabei sein kann. Und wenn **Griechenland** im Spiel ist.

Die Tradition, die meine Mama und ich vor vier Jahren in Lissabon gesehen haben, besticht mich daher besonders viel: Im Maßpacken von unseren Liebeswäscchen und machen sie auf dem Weg nach Athen, um meine Tante zu besuchen. Zwei Tage lang tauchen wir dann ins griechische Lebensgefühl mit allem, was dazu gehört: das erste sommerliche Sonnenstrahlen auf der Haut spüren. Endlich wieder das Sommerdasein zu erleben, wie es denn hier ein schimmerndes Palmettenland überstrahlt, wie sie im Herbst ist.

Der Duft nach Sommermeere und Salzwasser in der Nase haben. Abends in Klüppeln und Sandstein durch pulsierende Cassas flanieren. Und natürlich die griechischen Gerichte genießen, die so viel mehr zu kosten hat als Meeresfrüchte und Souvlaki. Auch Shopping steht auf der To-do-Liste. Griechische Designer, die sich heute auf Kultur werben? Meine Top Five finden Sie rechts. Griechenland, wie kommt!

LUST AUF LEBEN

Shopping in Athen »Hans Top Five!«

Die Spa-Brand Anelise Athens (Ergänzung athens) bietet Top-Platz für Gesicht und Body.

Antike Knitwear (Dortheideknitwear) entwickelt nachhaltig-gelegte Kuschelteile.

Daphne P (daphne) entwickelt über 100 Jahre alte, handgeknütete Stoffe in aller Farben- und ein Maß.

Softa Pappalardo (DreiHappalardo) macht legere, geliebten Schmuck.

Savaglio (Savaglioathens) hier gibt's die schönsten Strahlhälle!

Body & Beauty
43
LIFESTYLE

Am Tag



Mein Lieblingsstück

Der rote Hosenanzug ist ein „Rock around the Clock“-Piece. Hier meine Styling-Ideen für untertags und abends.

Mit Verfall
Runde Strahlen vom Kamm-Look Andy Wolf um € 354,-

Hängeweise
Leinwand von B&L Studio um € 99,-

Green Glamour
Abendkleid von Julia Skargath um € 270,-

Ein Statement
Blazer aus Responsible Wool von Arbet um € 50,-

Autumnensemble
Kleid um € 220,-

Praktisch
Rucksack mit verschraubtem der Bio-Baumwolle von May um € 29,95

Walking on Sunshine
Strahler aus Eco-Leder von Manica Duxta um € 340,-

Wieseitig & nachhaltig – einfach anders!

Sommerzeit ist Sandstrandzeit! Die **KOKA Pantoffeln** von **THINK** sind mit ihrer weichen Kork-Sohle ein perfektes Begleiter für heiße Sommertage. Durch ihr chromiertes gepoltes Leder in natürlichen Farben und die Spitze nicht nur ein echter Blickfang – sie besitzen auch, dass bequem, nachhaltig und modern kein Widerspruch sein muss. Das auswachsende geförmete Korkfußbett mit Polsterung sorgt für wasserdichtes Platz im Schuh und einem weichen Auftritt. Diese **THINK Pantoffeln** können den ganzen Tag und zu jedem Schritt getragen werden, mit einem guten Gewissen und ohne dass die Fußmole verändert werden. Der Sommer-Abstrich wurde aufgrund seiner umweltfreundlichen und sozial fairen Produktion bedingungslos außerdem mit dem **Blauen Engel** und dem österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet.

www.thinktees.com

Body & Beauty
44
LIFESTYLE

Chic

/ jetzt

von Karin Garzarolli

Was mich im Frühling glücklich macht

Karins persönliche Favoriten

Nagelkunst
Inspirationen finde ich mir beim Insta-Account Nail-Artist von @thuringadit.

Wenn der Regen aufhört
Südküste 2022 von Phoenix Margale Haglora 30 mal € 53,-

Abhängen
Himmelstlicher Lounge-Chair von Leoben um € 270,-

Haarverlei
Goldene Löffel im Set von Lissie um € 28,90

Lebenst
Handmade – der neue Charakter von Martina Pekar um € 8,-. *Siehe auch Interview auf Seite 42*

Träger
Handgeübte Lederbeutel von Hovers um € 1.500,-

Trinkbar
Prokubator Pro Sencov um € 90,-

Chic & jetzt neu!

Inspiration pur: Ab sofort bringen wir in jeder Ausgabe in der Kolumne „Chic“ die schönsten Mode- und Designtrends für einen entspannten Lifestyle.

LUST AUF LEBEN

PLANEN GEHÖRT ZUM LEBEN

Termine und Tarife 2023

Erscheinungstermine 2023

Ausgabe	ET
01/23	Fr. 17.03.2023
02/23	Mi. 07.06.2023
03/23	Do. 14.09.2023
04/23	Do. 07.12.2023

Anzeigenschluss: 3 Wochen vor Erscheinungstermin
Druckunterlagenschluss: 2 Wochen vor Erscheinungstermin

Den besten Platz im Leben finden.

Frequenz-Rabatte gelten innerhalb eines Kalenderjahres je Magazin und sind formatunabhängig.

ab 2 Schaltungen	8%
ab 3 Schaltungen	10%
ab 4 Schaltungen	13%
Premiumplatzierungen	
U2 / U3	€ 10.830,-
U2 + Seite 3	€ 21.660,-
U4	€ 11.290,-

Zuschläge: bei Wunschplatzierung 15% auf das gebuchte Format. Zuschläge werden rabattiert.

Preise & Formate

Format	Satzspiegel	abfallend	Anzeigenpreis
 2/1 Seite	396 x 250	420 x 280	€ 18.540,-
 1/1 Seite	185 x 250	210 x 280	€ 9.270,-
 3/4 hoch 3/4 quer	138 x 250 185 x 185	150 x 280 210 x 200	€ 7.940,-
 2/3 hoch 2/3 quer	121 x 250 185 x 167	135 x 280 210 x 182	€ 7.250,-
 1/2 hoch 1/2 quer	90 x 250 185 x 125	104 x 280 210 x 140	€ 6.660,-
 1/3 hoch 1/3 quer	60 x 250 185 x 80	74 x 280 210 x 90	€ 5.090,-
 1/4 hoch 1/4 quer	43 x 250 185 x 60	58 x 280 210 x 70	€ 4.260,-
 1/4 Kasten*	90 x 125		€ 3.790,-

*1/4 Kästen können auf einer 1/1 Seite mit anderen Inseraten zusammengestellt werden.

Alle Tarife zzgl. 5% Werbeabgabe und 20% MwSt. Bitte platzieren Sie anschnittgefährdete Logos oder Texte bei abfallenden Anzeigen 5 mm vom Beschnitt weg. Abfallende Anzeigen: 3 mm Beschnittzugabe an allen Seiten.

GESCHICHTEN, DIE DAS LEBEN SCHREIBT

Maßgeschneiderter Content für Ihren Werbeauftritt

- Themenkooperationen
- Gewinnspiele
- WOMAN Balance-Tipps
- Podcast „Zeit zum Reden“
- Event „WOMAN Kunst der Balance“



IHRE THEMEN IM MITTELPUNKT

Kooperationen nach Maß

Themenkooperationen

Es gibt viele Wege zu innerer Balance und Vitalität. Das wissen auch unsere Leser:innen, die immer offen für Anregungen und Ideen sind. Da kommt Ihre Themenkooperation genau richtig. Auf zwei, drei oder vier Seiten setzen wir uns ausführlich mit Ihrem Angebot auseinander und machen Lust auf ein Leben in Balance.

Variante	Kooperationsbeitrag
2 Seiten	€ 10.000,-
3 Seiten	€ 12.000,-
4 Seiten	€ 14.000,-

Du bist, was du isst

Seit der Krise haben Werte wie „Gesundheit“ und „Genuss“ noch mehr an Bedeutung gewonnen. Die Studie eines renommierten Küchengeräte-Herstellers bestätigt: Ernährungsgewohnheiten ändern sich langsam, aber stetig.

LUFT AUFS LEBEN | in Kooperation mit Kenwood

DAS BEWUSSTE ERKENNTNIS WICHTIG für ein gesundes Leben ist, wird wohl niemand abstreiten. Dennoch sieht es in der Realität anders aus: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich der Anteil der übergewichtigen Menschen in den letzten 40 Jahren fast verdoppelt. In Österreich sind 38 Prozent der Bevölkerung fettleibig oder übergewichtig und, besonders alarmierend, bereits über zwölf Prozent der 11- bis 17-Jährigen. Übergewicht bestreitet jedoch nicht nur die Körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit.

Wissen alleine ist nicht genug
Bisher durchgeführte Studien zum Thema Ernährung zeigen deutlich: Das alltägliche Wissen über gesunde Ernährung reicht nicht aus, um die Essverhalten der Erwachsenen sowie der Kinder zu verändern. Zu sehr bevorzugen die Österreicher*innen laut Ernährungsbericht 2017 auch wie vor fett- und kalorienreiche Küche und viel zu selten werden leichte und vitaminreiche Gerichte gewählt. Wie aber kann man Kinder dazu bringen, sich gesünder zu ernähren? Und: Können Ernährungsgewohnheiten, die selbst kaum auf ihre Ernährung achten, das Essverhalten von Kindern positiv beeinflussen? Das Unternehmen

Kenwood, das seit über 60 Jahren für Erfahrung, Qualität und Kompetenz bei Küchenelektronik-Klassikern steht, unterstützt die Grundlagenforschung der Medizin/Wissenschaften in Kinder- und Ernährungsfragen. „Mit einer qualitativen Studie wollten wir untersuchen, wie hochschulreife, ob durch geeignete ernährungsbezogene Aufklärungsarbeit bei Erzieher*innen die Achtsamkeit hinsichtlich der Kindergesundheit gesteigert werden kann“, erklärt Prof. Hans-Peter Hutter, Abteilung für Ernährung und Umweltmedizin der Medizin Wien.

Die wichtigsten Ergebnisse der Studie
Die Studie wurde über einen Zeitraum von zwei Jahren mit hauswirtschaftlichen Pädagoginnen in Kinder- und Ernährungsfragen von 500 Kindererzieher*innen durchgeführt. Die teilnehmenden Wissenschaftlerinnen konnten sich ergänzend zur bestehenden Küchenausstattung Kenwood-Geräte anschauen, um die schrittweise Zubereitung von ausgewogener Ernährung zu erleichtern. Danach fanden vier auf die Zielgruppe zugeschnittene Ernährungsseminare mit Andrea Fiala statt. Die Studie liefert wertvolle wissenschaftliche Erkenntnisse. Unter anderem zeigte sich, dass Maßnahmen zur Wissensvermittlung und Trainings hinsichtlich Veränderung von →



4 Wie gesund ist Brot? Es gibt Hefe- und Sauerteigbrot, das eine schnelle, industrielle Fertigung bei der Brotschneidung bis hin zur Verpackung ausreicht. Eine langsame, sorgfältige Herstellung macht Brot und Gebäck leichter verdaulich. Daher am besten auf gute Brotqualität aus der Bäckerei achten oder Brot mit ausgeprägten Backaroma selbst backen.

5 Ist Fett ungesund? Fett ist wichtig, keine Angst davor! Am besten pflanzliche Öle bevorzugen und tierisches Fett reduzieren. Rohwurst nicht mehr herstellen. Fett als einen 20-g-Höchst-Beitrag pro Tag.

Die Cooking Chef XL Küchenmaschine von Kenwood ist ein Allround-Talent. Selbst Kuchen hat an Wertigkeit gewonnen.

LUFT AUFS LEBEN

Fitness & Food
77
RENNEN 2024

Ernährungsverhalten als wirksamer einflussfaktor sind, wenn sie über längere Zeiträume erfolgen. Und: Nicht nur das Wissen über gesunde Ernährung kann erhöht werden, sondern es zeigen sich auch tatsächlich relevante Veränderungen beim Essverhalten und Essverhalten. „Bist du dir bewusst, dass es möglich ist, Essverhalten deines Ernährungsverhalten eher schwierig zu verändern als positiv zu beeinflussen, um auch achtsamer mit der Gesundheit der Kinder und deren Ernährung umzugehen“, so Hans-Peter Hutter. Die Kenwood sowie diese Ernährungsstudie leisten somit einen bedeutenden Beitrag zur Klärung der Frage, wie die gesunde Ernährung von Kindern gefördert werden kann.

Steigende Wertigkeit von Selbstgekochtem
Genau hat die Corona-Krise unser Essverhalten geändert: Während der Pandemie wurde mehr Zeit in die Essenszubereitung investiert. Beim Kochen geht es endlich länger nicht mehr

Hühnchen-Reinsudt-Salat nach Thai-Art
Zubereitungszeit: ca. 15-20 Min.
Kenwood® Zutaten:
1 kleines Huhn, ca. 1,2 kg schwer
2 EL Salz
150 g Petersilienblätter
150 g Minze
1 rote und gelbe Paprikaschote
20 g Ingwer
100 g Korianderschnitt, ungehackt
Saft von 2 Limetten
2-3 TL brauner Zucker
2-3 TL rote Currypaste
ca. 2 EL Sojasauce
50 g braune Reisnudeln
3 EL Sesamöl
50 g getrocknete und gehackte Erdnüsse
Reich geäußerte Kräutlerblätter zum Bestreuen

Zubereitung mit dem Cooking Chef XL von Kenwood
1 Huhn mit Salz in die Rührschüssel geben. So viel Wasser zugeben, bis das Huhn gerade bedeckt ist. Spritzschutz anbringen. Die Temperatur auf 100°C einstellen und in Intervallen 1 Liter Hühnersuppe nach 40 Minuten leeren lassen.
2 Zwischenzeitlich Korianderblätter und Petersilienblätter hacken, Paprika hacken, Erdnüsse und in feine

Fitness & Food
78
RENNEN 2024

um das Sätteln von Hunger, sondern darum, kulinarische Schmankerl zu befeuchten. Körperbewusstsein fängt in der Küche an – und zwar bei ausgewählten Zutaten und schonenden Zubereitungsverfahren (siehe dazu Rezept auf Seite 76). „Du bist, was du isst“, sagt ein alter Volkspruch und bringt damit nicht nur das Zeitgeistige auf den Punkt, sondern auch das Motto des neuen Cooking Chef XL von Kenwood (siehe Rezept rechts). Mit der hochwertigen Multifunktions-Küchenmaschine gelingt alles – ob Suppe, Risotto, gefüllte Gemüse, angebratenes Fleisch, frischer Fisch, feine Desserts, Suppen oder Salate (siehe Rezept-Tipp unten). Praktisch: Die Kenwood World App liefert mit über 100 Rezepten, speziell für den Cooking Chef XL, jede Menge gesunde Inspirationen. Einfacher geht's nicht: Rezept in der App auswählen und die Rezeptschritte direkt an die Küchenmaschine senden. So bereitet man sich auf wenige Minuten mit nur einem Fingerdruck zu... **F&F**



Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken. Korianderschnitt mit Limettensaft, braunem Zucker und Currypaste würzigen und mit Sojasauce abschmecken.
3 Gehacktes Hühnerfleisch aus der Suppe leeren und etwas abkühlen lassen. Nudeln in die Brühe geben und darin in 5 Minuten kochen lassen. Dann abkühlen und kalt abschmecken. Vom Hühnerfleisch Haut entfernen. Fleisch vom Knochen zupfen und mit den Nudeln mischen.
4 Sesamöl in die geschabte Rührschüssel geben. Das Koch-Rührwerk anbringen. Die Temperatur auf 140°C einstellen. Zwischenzeitlich Petersilienblätter, Koriander, braunen Zucker und Ingwer zugeben und bei 100°C in 5 Minuten erwärmen.
5 Das Ganze mit dem Korianderschnitt und Erdnüssen unter der Nudel-Reis-Mischung heben und auf Teller verteilen. Nach Belieben reich geäußerte Kräutlerblätter darüberstreuen!



Tipp: Küchen-Allrounder mit App-Steuerung

25 Zubehörfälle, mehr als 60 Funktionen. Der Cooking Chef XL von Kenwood macht wieder vor: Hausgemacht macht vor jedem Rezepten Halt, die die direkt verbundene App Knopfdruck liefert.

Leistungsanker 1500 Watt Motor
Induktionskochfeld mit individueller Temperatureinstellung für vielfältige Zubereitungsverfahren
Intelligenter F&F-Touchscreen mit 10 vorinstallierten Programmen
Öffnet € 1.399,99. Mehr Infos: www.kenwoodaustria.at

Körperbewusstsein fängt in der Küche an – bei ausgewählten Zutaten und schonenden Zubereitungsverfahren.

LUFT AUFS LEBEN

Gesunde Ernährung: Worauf es wirklich ankommt
Ernährungswissenschaftlerin Andrea Fiala über die Ergebnisse der Kenwood Good Food Studie

1 Wasser Probieren? 7 bis 8 gläser Wasser trinken. Tägliche Probleme werden etwas besser verwertet als pflanzliche (Vor allem Mineral). Empfehlung: werden maximal 1000 bis 450 g pro Woche. Tägliche Mineralwasser braucht der Körper nicht, Kohlenhydrate, die aus getrockneten Früchten, Nudeln und Brot. Nicht besser und Vielfachzucker, die so langsamlich verdauen der verweigert sind, dass es nicht mehr vollständig verdaut werden können, bakterien aus Ballaststoffen. Gute Quellen sind Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

2 Soll man Fleisch hochessen? Wir essen in Österreich die zweifache Menge an Fleisch wie empfohlen (vor allem Märrchen). Empfehlung: werden maximal 1000 bis 450 g pro Woche. Tägliche Mineralwasser braucht der Körper nicht, Kohlenhydrate, die aus getrockneten Früchten, Nudeln und Brot. Nicht besser und Vielfachzucker, die so langsamlich verdauen der verweigert sind, dass es nicht mehr vollständig verdaut werden können, bakterien aus Ballaststoffen. Gute Quellen sind Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

3 Welche Kohlenhydrate? Vollkornbrot, Getreide, Hülsenfrüchte und Obst.

4 Wie gesund ist Brot? Es gibt Hefe- und Sauerteigbrot, das eine schnelle, industrielle Fertigung bei der Brotschneidung bis hin zur Verpackung ausreicht. Eine langsame, sorgfältige Herstellung macht Brot und Gebäck leichter verdaulich. Daher am besten auf gute Brotqualität aus der Bäckerei achten oder Brot mit ausgeprägten Backaroma selbst backen.

5 Ist Fett ungesund? Fett ist wichtig, keine Angst davor! Am besten pflanzliche Öle bevorzugen und tierisches Fett reduzieren. Rohwurst nicht mehr herstellen. Fett als einen 20-g-Höchst-Beitrag pro Tag.

LUFT AUFS LEBEN

Alle Tarife zzgl. 5% Werbeabgabe und 20% MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themensponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch www.vgn.at/agb

IHRE THEMEN IM MITTELPUNKT

Kooperationen nach Maß

Themenkooperationen

Es gibt viele Wege zu innerer Balance und Vitalität. Das wissen auch unsere Leser:innen, die immer offen für Anregungen und Ideen sind. Da kommt Ihre Themenkooperation genau richtig. Auf zwei, drei oder vier Seiten setzen wir uns ausführlich mit ihrem Angebot auseinander und machen Lust auf ein Leben in Balance.



Naturkosmetik mit Tradition

Natürliche Inhaltsstoffe sind heute gefragter denn je. Doch das Beauty-Label **LAVERA** hatte schon vor über 30 Jahren die Vision, Naturkosmetik für jede und jeden zugänglich zu machen. Heute ist die Marke „grüner“ denn je. Wir verraten 12 Gründe, warum das so ist.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA | in Kooperation mit Lavera

LUFT AUFGS. LEBEN

Body & Beauty
41
BLICK HINTER DIE KULISSEN



Keine Kompromisse bei der Qualität: Über 300 Inhaltsstoffe stammen aus biologischem Anbau.

1 Visionär & zertifiziert
Die Inhaltsstoffe der Lavera Produkte sind natürlichen Ursprungs – und das seit über 30 Jahren. Heute ist die Marke Mitbegründer des NATUROSIGELS, das es seit 2007 gibt. Alle Produkte sind nach den strengen Richtlinien von NATUROS und ECOCERT zertifiziert.

2 Kompromisslos
Über 300 Inhaltsstoffe stammen aus biologischem Anbau. Lavera lässt sich bei der Qualität der Naturkosmetik-Produkte auf keine Kompromisse ein. Deshalb ein klares Bekenntnis zu natürlichen Inhaltsstoffen aus größtmög- lich kontrolliert biologischem Anbau. Seit über zehn Jahren trägt die Produk- tionslinie das eigene Bio-Logo. Über 300 Pflanzenstoffe werden in der Region Hannover selbst hergestellt.

3 Klimaneutral
25.000 Tonnen CO₂-Emissionen hat das Unternehmen 2020 saar- geglichen. Damit konnten 5.283 Hektar eines einzigartigen Urwaldes im Amazo- niengebiet in Peru geschützt werden. Alle Lavera Produkte sind klimaneutral.

4 Wiederverwertbar
Lavera Verpackungen sind, soweit möglich, aus recyceltem Material. Viele Kunststoffverpackungen bestehen mittlerweile aus Recyclat. Dieses wird aus alten Wasser-, Saft- und Milchver- packungen hergestellt. Die Flaschen der Shampoos und Spülungen sind bereits zu 100 % aus Recyclat (ohne Verschleiß).

5 Engagiert
Das Kartomaterial der Lavera Pflanzenschutzmittel ist 100 % recycelt. Das heißt: Es wird aus verantwortungs- voller Forstwirtschaft hergestellt. Plus: Alle Papierfächchen sind kliman- eutral. Hier unterstützt Lavera

LUFT AUFGS. LEBEN

Body & Beauty
42
BLICK HINTER DIE KULISSEN



Herstellung: Made in Germany – Lavera produziert ökologisch in Deutschland.

das Klimaschutzprojekt für sauberes Trinkwasser in Kenia von „Climate- Partner“. Durch das Engagement konnte die Kohlenstoffemission in den letzten Jahren um 41 Prozent verringert werden und 28 Millionen Liter sauberes Trinkwasser konnten bereitgestellt werden.

6 Gemeinsam etwas bewegen
Lavera fördert Wilder in Deutsch- land auf. Durch kostenlose Seminare, Sita- me und Schulfänge wie den Borkenkäfer sind die Wilder stark in Mitbestimmung gezogen. Lavera pflegt eine Blume und macht die Wilder so wieder klima- resistent. Das Ziel ist es, auch „vor- der Haustür“ dafür zu sorgen, dass das umfassende Nachhaltigkeitsengagement sichtbar wird.

7 Nachhaltig wirtschaften
Der Naturkosmetikhersteller setzt sich mit seiner Mitgliedschaft bei arvo (Roundtable on Sustainable Palm Oil) aktiv für den nachhaltigen Anbau von Palmöl ein und trägt Kosmetik mit zertifizierten Palmöl-Rohstoffen bei, die aus der Palmfrucht gewonnen und weiterverarbeitet werden. Reines Palmöl oder Palmkernöl wird nicht verarbeitet.

8 Alles aus einer Hand
Als Vollortemister im Naturko- smetikbereich kann das Unter- nehmen auf eine einschlossene Produ- ktionskette mit 100 % Öko-Strom im Raum Hannover blicken. Die Lavera- GmbH & Co. KG ist zudem seit 2019

ein klimaneutrales Unternehmen. Nicht ohne Grund wurde Lavera 2019 vom „Deutschen Standard“ als „Marke des Jahres“ in der Produktkategorie Naturkosmetik ausgezeichnet.

9 Engagement für den Tierschutz
Lavera ist von Anfang an tierver- wesenfreundlich. Ein Großteil der Produkte ist zudem vegan, und seit November 2020 sind die Naturkosmetik-Merke auf der PETA-Positivliste. Plus: Es gibt Unter- stützung für den Deutschen Tierschutz- bund, Spenden an bedrohter Tierschutz- heime im In- und Ausland und an das Projekt „Stimmen für Senioren“ des Sonnenhof bei Marum.

10 Green Brand
Lavera Beitrag zum Klima- schutz wurde im Februar 2021 erneut prämiert: Die Naturkosme- tik-Merke wurde damit zum 5. Mal in Folge als GREEN BRAND ausgezeichnet. Für die nachhaltige und ökologische Ausrichtung bei Lavera gleich viermal das er-Greenlabel in drei Ländern: Deutschland, Österreich, der Schweiz und Tschechien erhalten. Lavera steht sich als Marke, die „durch und durch grün“ ist, mit Verantwortung nachhaltig hergestellt wird und diese Energie, die Zukunft weiter positiv zu verändern.

11 Lieber fest als flüssig
Feste Produkte sind eine um- weltfreundliche Alternative zu flüssigen Shampoos und Duschgels.

Schönheit, Natürlichkeit, Wirksamkeit. Das ist das Erfolgsrezept der Marke seit 1987.



Tipps für empfindliche Kopfhaut: Feste Pflege-Shampoos „Basis Sensitive Fruchtsäuren & Pflege“. Je nach Haarlänge und Anwendungswahlweise bis zu dreimal erprobiger als ein Flüssigshampoo! Mit Bio-Aloe-Vera und Bio-Quinoa für mildester Kämmen (um € 4,99). Der Allrounder „Basis Sensitive Hydro Feeling 2-in-1 Hair & Hair“ ist Duschgel und Shampoo in einem (um € 3,99). Alles ohne Silikone und Mikroplastik!



12 Biologisch abbaubar
Wichtig ist dem Naturkosme- tik-Hersteller auch, was in dem Abfall gelangt. So sind die Dusches, die Shampoos und die Seifen biologisch abbaubar und ökologisch verpackt. Die festen Produkte kommen ganz ohne Plastik aus und für die Seifen gibt es ökologische Nachfüllbeutel. Das spart eine Menge Abfall. ——— **fast**



LUFT AUFGS. LEBEN

Alle Tarife zzgl. 5 % Werbeabgabe und 20 % MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themensponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch www.vgn.at/agb

TIPPS WIE VON EINER GUTEN FREUNDIN

In Balance mit dem Lesefluss

Vertrauensvolle TIPPS

Gut ausgewählt und perfekt platziert – die WOMAN Balance-Tipps sind bei Partnern und Leser:innen gleichermaßen beliebt. Durch den sympathischen Button gewinnt auch das kleine Format an Impact und wird zum echten Hingucker.

1/4 Tipp

€ 2.840,-

Alle Tarife zzgl. 5% Werbeabgabe und 20% MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themensponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch www.vgn.at/agb



Trends
06
APRIL 2022

Trends Apr/22

VON KRISTIN PELZU-SCHERUGA

Blüten und Sonnenstrahlen lösen



Frühlingsgröße
aus Bella Italia

DESSERT-TELLEN In Italien gibt es kein Osterfest ohne das Colomba di Pasqua (jenseits geschmacklich an den Panettonen). Auf diesen blumigen Porzellanentem made in Italy macht sich aber auch ein typisch Selenischeschisches Biskuit-Lämmchen gut. Wildbirds-Vintage-Kollektion, erhältlich bei Albin Denk. Sechse Stück um € 260,-

LUFT AUF'S LEBEN



Vorfreude auf den Sommer

WOMEN: Urban Boy mit minimalistischem Design. Das sportliche Fernreise-Selbst-Accessoire, 3-fach um € 69,99. Hose um € 119,99. comba-store.at

Trends
07
APRIL 2022



Ein Hauch Öko-Luxus

FERNWEI: Auch bei Covid verdrückt man sich jetzt zu mehr Umwelt-Management. Esp „Nomade“, 30 ml um € 62,-

Glauben Sie an den Osterhasen?

DEKO: Kleine Master Lampe gefüllt mit 200-ml Wasserstein „Dingli“ aus reinem Leinen von Leberer. Um € 28,95.



neue Lebensfreude und Optimismus aus.

Here Comes the Sun...

RETRO-STYLE Ob Safari-Look oder sportlich: 2022 punktet Brillen mit markanten Rahmenformen. Modelle von oben nach unten:
1. Shades von Quasi um € 305,-
2. Honiggelbe Sonnenbrille von Cubics um € 149,95.
3. Alpha-Sport-Brille um € 119,95. Erhältlich über misterpaul.at



Brennt nicht: Deo für unterwegs

48 STUNDEN FRISCHE Zuverlässiger Schutz für empfindliche Achselhaut: Das Bio-Deo von Lavera bewegt unangenehme Gerüche mit natürlichen Mineralien vor. Um € 5,99.

LUFT AUF'S LEBEN

Die Seele BAUM-ein lassen

Im neuen SONNENTOR Wald-Reich



Nur 10 Gehminuten vom SONNENTOR Hauptzugang im Kalkaltdorf Spröggitz entfernt, liegt das neue „Wald-Reich“.

Ein einzigartiges Waldstück mit 19 Stationen zum Erleben und Spüren. Wie wäre es mit einer kostenlosen Publikaufkonzertveranstaltung auf dem Waldspizplatz Die Station, die wir einmal... hier in die Märchen-Welt entzücken und die stymischen Spiele werden hier mit Zapfenbauart, 3-Cashew und vielen mehr im Online-Angebot. Wie auf der Suche nach neuem Wissen ist und zu den Rätsel-Fans geführt, entdeckt, welche Wildkräuter und Früchte im Wald zu finden sind oder wie Bäurische agieren.

SONNENTOR Erlebnis 3910 Spröggitz 10, erlebnis@sonnentor.at www.sonnentor.com/wald-wach



Fitness & Food
92
NATUR-TIPPS

Wildkräuter richtig sammeln

Die besten Tipps für nachhaltigen Genuss

Frische Kräuter sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Oft ist es aber gar nicht so leicht, einen ÖKOLOGISCH sinnvollen Weg zum geliebten Grün zu finden. Ich verrate Ihnen, wie das klappt – auch in der Stadt!

von FRANZISKA POLSTERER



Die Gastautorin
Franziska Polsterer ist zertifizierte Kräuterkundige mit Schwerpunkt: Kräuter in der Stadt*, Kräuterveränderungen und Online-Kursen.
www Engelgarten.at

WER KENNT DAS NICHT? Basilikum oder Zitronenmelisse im Pesto? Aus dem Supermarkt haben häufig eine alte kurze Lebensdauer – und landen dann im Müll. Eigentlich ein Wahnsinn, wenn man den hohen Ressourcenverbrauch für die Produktion, Lieferung und Lagerung sowie dem unnötigen Plastikmüll betrachtet. Wildkräuter stellen eine ideale Alternative zu gekauften Kräutern dar. Sie schmecken gut, sind regional, saisonal, verschnaufsfrei und vollgepackt mit gesundem Pflanzenstoff.

Für den sicheren und nachhaltigen Konsum von Wildkräutern empfehle ich, ein paar einfache Punkte zu beachten:

- 1 – DER RICHTIGE ORT
Auf sauberen und unbedenklichen Grünflächen finden wir die besten Wildkräuter. Wichtig ist, dass die Flächen nicht mit Spritzmitteln behandelt und mindestens 20 Meter entfernt von stark befahrenen Straßen sind.
- 2 – WENIGER IST MEHR
Gerade wenn man mit dem Kräftensammeln anfängt, passiert es leicht, dass man mehr Kräuter sammelt, als man tatsächlich verbrauchen kann. Am Ende landen die Kräuter dann wieder im Müll. Um das zu vermeiden, fangen Sie mit

system, wie alle Pflanzen absorbieren sie CO₂ aus der Luft und bieten Nahrung für unzählige Insekten. Daher sollten wir die Kräuter beim Sammeln möglichst wenig in ihrem Wachstum stören: Nehmen Sie immer nur Teile einer Pflanze, zum Beispiel zwei von fünf Blüten eines Löwenzahns. Sammeln Sie an mehreren unterschiedlichen Orten. Grobwüchsigere Pflanzen lässt man unberührt.

3 – GIFTIGE DOFFELGÄNGER VERMEIDEN
Es gibt ganz schön unsangeltene und giftige Wildkräuter. Um sicher zu sein, dass es sich um das was Ihnen gesuchte Kraut handelt, nutzen Sie ein gutes Pflanzenbestimmungsbuch oder die Hilfe einer fachkundigen Person.

4 – DER RICHTIGE ZEITPUNKT
Manche Wildkräuter schmecken nur bis zu ihrer Blüte gut, andere kann man das gesamte Jahr in der Küche nutzen. Ein Sammelkalender (findet man zum Beispiel kostenlos im Internet) gibt einen Überblick, welche Kräuter man wann am besten sammelt.

5 – WENIGER IST MEHR
Gerade wenn man mit dem Kräftensammeln anfängt, passiert es leicht, dass man mehr Kräuter sammelt, als man tatsächlich verbrauchen kann. Am Ende landen die Kräuter dann wieder im Müll. Um das zu vermeiden, fangen Sie mit

LOFT AUF LEBEN



„Meinen Weg zu den Kräutern habe ich erst spät gefunden, nach über zehn Jahren Bürojob. Heute gibt es in meinem Alltag keinen Tag mehr ohne Kräuter!“

FRANZISKA POLSTERER, KRÄUTERPÄDAGOGIN

- maximal einer Handvoll Wildkräuter pro Tag an. Später können Sie die Menge immer noch erhöhen.
- 6 – OPTIMALE LAGERUNG
Damit die Wildkräuter ihren Geschmack und ihre Inhaltsstoffe lange bewahren: in ein frisches Beutelchen wickeln und im Kühlschrank lagern! So bleiben sie ein paar Tage lang frisch.
- 7 – DER NATUR ETWAS ZURÜCKGEBEN
Viele Wildkräuter lassen sich in Tiegeln auf dem Balkon oder im Garten jähren und auch selber wendern. Holen Sie sich Löwenzahn, Brennnessel und Co nach Hause und machen Sie Ihr Umfeld noch ein bisschen grüner! — La!.

Fitness & Food
93
NATUR-TIPPS

Rezeptvorschlag Wildkräuterdip

Zutaten
– 1 Handvoll gemischte frische Wildkräuter (wie Vogelmispel, Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Schafgarbe)
– 100 g Joghurt
– 100 g fetter Tofu
– Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung
1. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Mit Joghurt und Tofu mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Frühlingszwiebeln gemischt.
3. Als Dip für Gemüse, Brotaufstrich oder Sauce zu Kartoffeln.



Wildkräuter sammeln im Oktober

Diese Kräuter können Sie jetzt noch sammeln:
Breitwegerich, Brennesselblätter, Brennnesselstängel, Brennnessel, Glaswunderkraut, Giersch, Gundelrute, Knopfkraut, Klettenkraut, Löwenzahnwurzel, Pflanzwurz, Spitzwegerich, Vogelmispel, Wasserstichkraut, Wilde Karottenwurzel.



Kräuter richtig aufbewahren: So halten sie länger frisch

Was wäre eine Focaccia ohne Rosmarin oder ein Pflanztee ohne Pfefferminze? Kräuter sind häufig das Highlight unserer Lieblingsgerichte – am besten natürlich frisch aus dem eigenen Garten. Leider wandern einige Kräutergerichte-Schätze immer wieder in den Müll, weil sie besonders empfindlich sind oder nicht rechtzeitig aufgebraucht werden können.

Ab jetzt passiert das aber nie wieder! Denn diese Tipps* können Küchenkräuter richtig aufbewahrt oder eingefroren werden – so können die grünen Schätze auch über den Sommer hinaus genossen werden.

Mehr Infos unter www.rezept.at/tippsrezepte

TIPPS IM PASSENDEN UMFELD

Mitten im Leben und relevant für die Community

Für inneres Gleichgewicht

Wenn die Dinge in Harmonie sind, lebt es sich entspannter. Nach diesem Prinzip werden die Tipps so kombiniert, dass sie den Content ergänzen und bereichern. Somit ist der Tipp Ihrer Marke stimmig in den Lesestoff eingebettet.

1/4 Tipp

€ 2.840,-

Alle Tarife zzgl. 5% Werbeabgabe und 20% MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themasponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch www.vgn.at/agb



PODCAST ZEIT ZUM REDEN

Von Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga

Ihr Thema im Podcast

Neue Themen und Inspirationen für ein Leben in Balance sind regelmäßig im Podcast ZEIT zum REDEN zu hören. Kristin Pelzl-Scheruga spricht dazu mit außergewöhnlichen Menschen, die zu einem bestimmten Thema aus den verschiedensten Gründen etwas zu sagen haben. Das können auch Expert:innen oder Vertreter:innen Ihres Unternehmens sein. Lassen Sie uns darüber reden, was für Sie interessant sein könnte.

woman
Balance

KONTAKT

Neslihan Bilgin-Kara

Managing Director

World of Woman

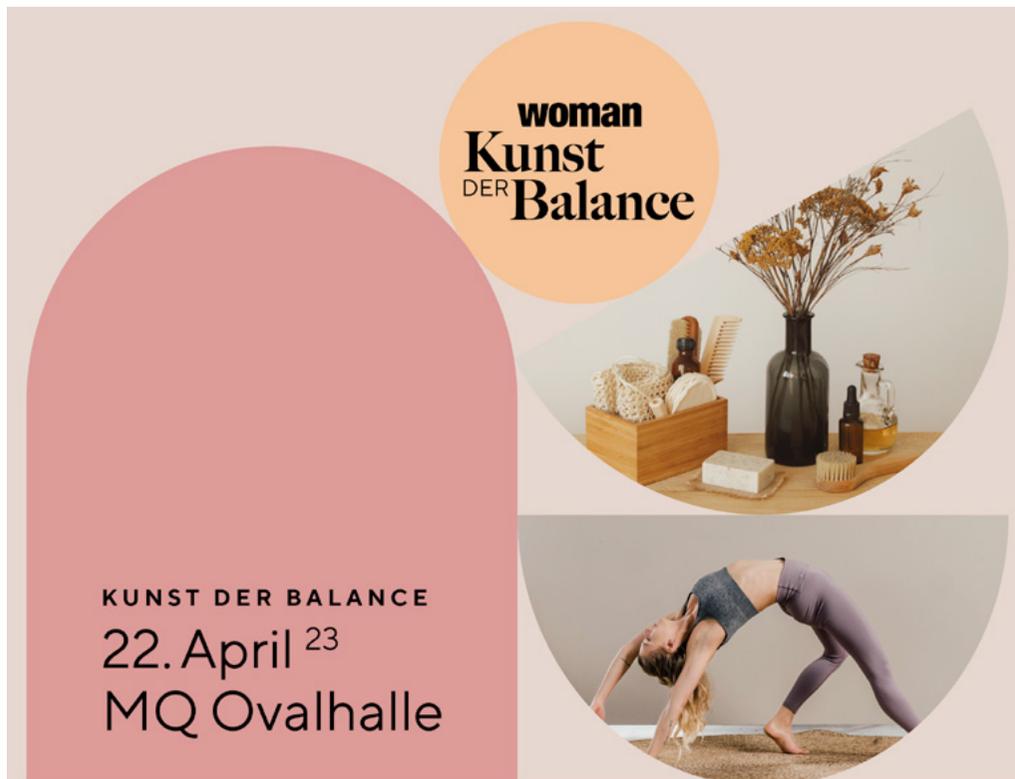
+43 1 213 12-6333

bilgin.neslihan@vgn.at

sales@woman.at

WOMAN Kunst der Balance

SAVE THE DATE :
22. APRIL 2023



Das neue Event „WOMAN Kunst der Balance“ lädt Frauen dazu ein, sich ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen und so viel Inspiration und Information wie möglich mitzunehmen.

Das Event bietet der Community einen entspannten und zugleich spannenden Tag. Mit Bedacht ausgewählte Key-Speaker:innen aus den Bereichen Medizin, Ernährung und Entspannung bereichern den Tag mit neuen Erkenntnissen und Denkanstößen. Zudem sind Workshops zum Kennenlernen von Produkten geplant.

Das Event ist der perfekte Rahmen für einen intensiven Austausch mit der Community und nachhaltige Markenerlebnisse, die Sie durch die Präsenz Ihrer Produkte und Ihrer fachlichen Kompetenz bieten können.