

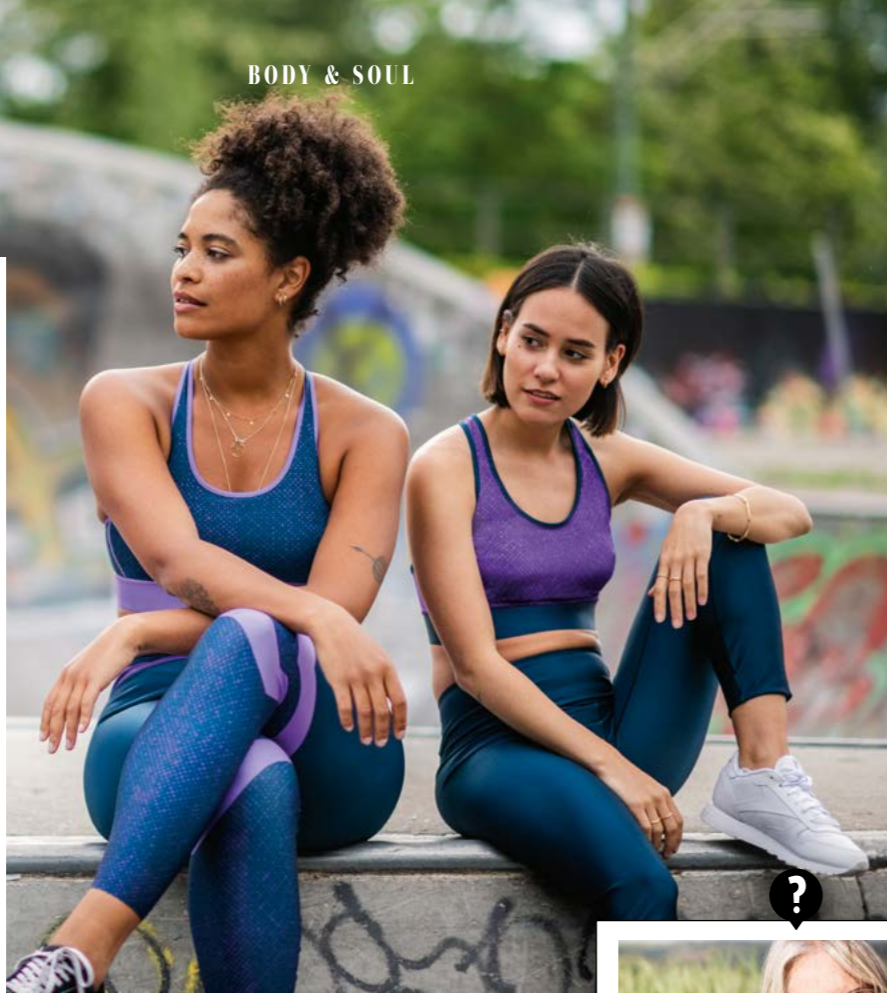


FITNESS-LIEBLING

Leggings nach Maß



Zu kurz, zu lang, unten zu weit, oben zu eng – irgendwo hapert es fast immer bei der Sportkleidung. Abhilfe schaffen die stylishen Teile von *Uniqfeel*. Das Südtiroler Label näht Leggings, Tops und Sport-Bras nach Maß. Das Beste: Bei allen Designs kann man die Farbgestaltung selbst auswählen. Gefertigt wird mit hochwertigen Materialien ausschließlich und komplett nachvollziehbar in Europa. Leggings € 89,-, Tops € 54,-, Bra € 59,-. Alle Infos auf uniqfeel.com

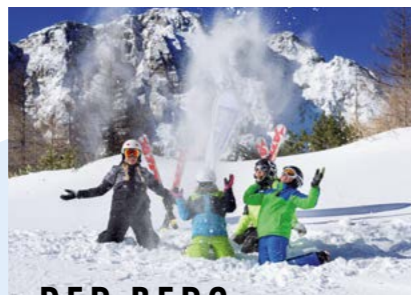


BODY & SOUL

CHECKLISTE

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

„Die Diagnose Krebs erschüttert das Leben in seinen Grundfesten“, weiß Claudia Altmann-Pospiscek. Sie leidet seit sechs Jahren an metastasierendem Brustkrebs. „Aber es gibt nichts Schlechtes ohne Gutes! Ich habe dadurch so viele starke Frauen mit ähnlichem Schicksal kennengelernt!“ Die Freundinnen hat Fotografin Liz Lechner in Szene gesetzt. Ihre Botschaft: Bewusstsein schaffen und zur Vorsorge aufrufen. Mehr auf Claudias Facebook-Blog *Cancer-Challenge*.



DER BERG RUFT NACH UNS!

SCHNEESPASS. Skiurlaub ist für viele Luxus geworden, gleichzeitig verlieren kleinere Gebiete Gäste. Das will die *Ski & Berg Card* ändern. Mit dem Gutschein kann man in verschiedensten Gebieten abseits der Tourismuszentren für Liftkarten, Ausrüstung, Gastronomie und mehr bezahlen. Erhältlich bei *Billa, Merkur, Eni, skiundberg.at*



3 FRAGEN AN

Martina Hörmer

Die *Ja! Natürlich*-Geschäftsführerin feiert 25-jähriges Markenjubiläum. Wir haben gefragt, warum das Bio-Label so wichtig ist. janatuerlich.at

Warum wurde die Marke 1994 ins Leben gerufen? Wir wollten biologische Lebensmittel in bester Qualität für alle erschwinglich machen. Und heute ist Österreich Bio-Weltmeister. **Warum ist Bio für Umwelt und Klimaschutz so wichtig?** Weil das die nachhaltigste Anbaumethode ist. Bio-Landwirtschaft denkt auch an die Zukunft. Wir haben eine gesellschaftliche Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt, und die leben wir. **Was sind die nächsten Projekte?** Es gibt jetzt Superfood aus Österreich. Bio-Chiasamen und -Erdnüsse müssen nicht mehr importiert werden. Und wir setzen auf nachhaltige Verpackungen statt auf Plastik.

FOTOS: WWW.WISTHALER.COM, ELISABETH LECHNER/THELECHNER, SALZSTIEGL TOURISMUS GMBH/TOM LAMM, ECKES-GRANINI AUSTRIA GMBH, SHUTTERSTOCK, JAI NATÜRLICH, DELIA BAUM

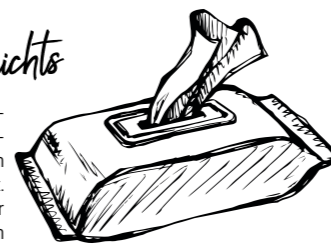


MEIN GESUNDER SNACK

VITAMINE FÜRS HIRN

Beim Trinken ist Wasser eigentlich das Beste – aber auf Dauer für manche etwas fad. Wenn es also schon Saft sein soll, dann darf der auch was können. *hohes C LERNFIT* ist zur Gänze aus Früchten gepresst, enthält zusätzlich Eisen und veganes Vitamin D. So viel, dass der Tagesbedarf von Kindern und Jugendlichen zu 38 Prozent gedeckt ist. Und es schmeckt! 1 Liter ca. € 2,30.

Die tun der Umwelt nichts

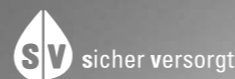
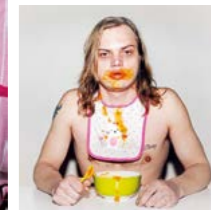
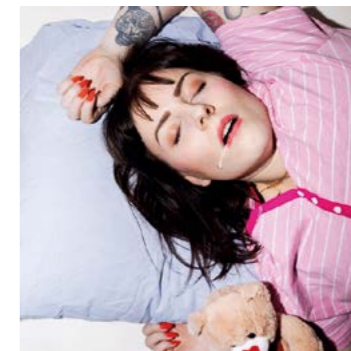


ALLES SAUBER. Landet feuchtes Toilettenpapier in der Kanalisation, kann das langfristig alles verstopfen. Denn die Tücher lösen sich nicht auf, das schadet auch der Umwelt. Deshalb gibt es bei *dm* jetzt feuchte Tücher auf Cellulose-Basis. Die zerfallen beim Spülen und können sich nicht festsetzen. *Sanft & Sicher Deluxe-Tücher*, 50 Stück € 1,25.

FOKUS AUF KINDERRECHTE

Beim Schlafen, mit verschmiertem Mund, beim Weinen – täglich sehen wir vermeintlich süße Kinderbilder auf Social Media. Dass dabei aber die Persönlichkeitsrechte der Kleinen ignoriert werden, stört Bloggerin Toyah Diebel. Bei der Kampagne **#deinkindauchnicht** stellen sie und Wilson Gonzalez Ochsenknecht Kinderfotos nach und fragen dazu: Würdest du so ein Bild von dir posten? Und fordern andere Erwachsene dazu auf, ein

kompromittierendes Bild von sich online zu stellen. deinkindauchnicht.org



Ich mach's!
Mir zuliebe.

Informieren auch Sie sich.

Denn Früherkennung kann die Heilungschancen von Brustkrebs wesentlich erhöhen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt, informieren Sie sich bei der Serviceline 0800 500 181 (Mo-Fr 8.00-18.00) oder auf www.frueh-erkennen.at



früh erkennen

ÖSTERREICHISCHES BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM