

BODY

## Zur richtigen Zeit starten

Nutzen Sie im Sommer die kühlen Morgen- und Abendstunden. Wichtig für Morgenläufer: Nachts verliert der Körper enorm an Flüssigkeit, deshalb vor dem Lauf genug trinken. Abends nicht später, als zwei Stunden, bevor Sie ins Bett gehen, laufen. Dann fällt Ihnen das Einschlafen leichter.



## Die Füße verwöhnen

Profisportler schwören auf 5-minütige Eisbäder für Waden und Füße nach dem Joggen, um die Gefäße abzukühlen. Wenn es schnell gehen muss, erfrischen Fußsprays mit Minze und Menthol. Zusätzlich regen sie die Durchblutung an. „Pedix Feet Cooling Ice Spray“ von Alessandro, um 10 Euro



## Den Puls checken

Hohe Temperaturen erhöhen die Herzfrequenz beim Joggen, weil sowohl die beanspruchten Muskeln als auch die erhitzte Haut Blut benötigen. Der neueste Clou, um den Puls ganz einfach zu kontrollieren, sind Sport-BHs mit integriertem Herzfrequenzmesser. Die Werte werden direkt an das Smartphone oder das Fitness-Armband weitergegeben. „Sport-BH Bustier First+Cardio“ von Kalenji, über Decathlon, um 25 Euro

# 5 Tipps zum Joggen im Sommer

Mit diesen Tipps und Helfern laufen Sie selbst bei hohen Temperaturen ganz cool Ihre Runden



## Auf Power-Drinks setzen

Je stärker wir schwitzen, desto mehr Flüssigkeit und lebenswichtige Mineralien verlieren wir. Deshalb: 20 bis 30 Minuten vor dem Laufen etwa 0,3 Liter trinken – so kann der Körper die Flüssigkeit optimal aufnehmen. Sport-Drinks mit Dextrin und Meersalz liefern schnelle Energie und versorgen den Körper mit Nährstoffen. „Sport Boost“, Packung mit je 13 Stück, über ringana.com, um 50 Euro



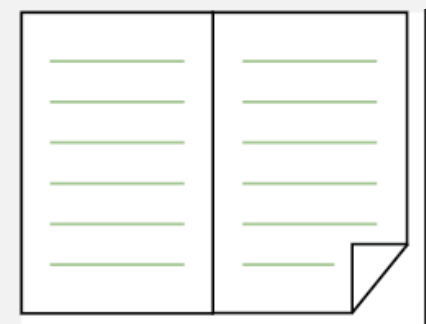
## Ein cleveres Outfit wählen

Kleidung, die kühlt, ist beim Joggen in der Sommerhitze Gold wert: Atmungsaktive Materialien transportieren den Schweiß ab, statt sich damit vollzusaugen. Tipp: Laufschuhe besser eine Nummer größer wählen. Während des Laufens schwillt der Fuß an und benötigt Spielraum. Eine Daumenbreite sollte zwischen dem längsten Zeh und der Spitze des Schuhs Platz sein. T-Shirt aus kühlendem Mesh-Material: „City Cool“ von Nike, um 38 Euro. Schnelltrocknende Shorts: von H & M, um 15 Euro. Leichter Allround-Laufschuh: „Sensation“ von 361°, um 130 Euro

FOTOS: JEFF OLSON/THECOLORSPROJECT.COM, SUKE EBERL/DI

84 freundin 17/2016

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





**Energiesparen auf grünere Art**

**Fassadendämmung aus österreichischem Hanf** – Sieger des KSP 2013 in der Kategorie „Innovation“. Überall wird gedämmt, um Heizenergie zu sparen, die herkömmlichen Dämmstoffe stehen aber als wenig umweltfreundlich in der Kritik. Ganz im Gegenteil die „Hanfaser-Platte“ aus heimischem Hanf. Er wächst rasch, braucht weder Düngung noch Pestizide, die Fasern sind widerstandsfähig gegen Fäulnis, Schimmel und Schädlinge. Die Dämmleistung ist auf einer Stufe mit herkömmlichen Materialien. **Das Plus fürs Klima im Wohnraum:** Hanfdämmung ist „atmungsaktiv“. Entwickelt wurde diese weltweit erste zertifizierte und technisch ausgereifte Hanfdämmung vom Start-up-Unternehmen Naporo und dem Perger Dämmspezialisten Capatect: [www.hanfdaemmung.at](http://www.hanfdaemmung.at)



**Fassadendämmung, mit Hanfplatten komplett (Raum-)klimafreundlich**

**Rundum Natur für frische Kosmetik**

„So Green“ ist das Gesamtkonzept der Hartberger Firma Ringana, mit diesem Sieger des KSP 2015, Kategorie „Betriebe“. Die Produkte: Natur-Kosmetik und -Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt ohne Konservierungsstoffe, PEGs, Aluminium, Duft-, Farbstoffe, synthetische Zusätze. Die **frischen, veganen Zutaten** werden in kurzen Zeitabständen verarbeitet. Dazu kommt umfassende Nachhaltigkeit: Energie sparen, weniger Müll produzieren. Zum Versand werden Flakons in Baumwollhandtücher aus dem Waldviertel gewickelt. Das Füllmaterial in den Paketen ist kompostierbar. Kosmetiktaschen sind aus altem Werbematerial upgecycelt. Es gibt eine eigene Stromerzeugung, Elektro-Dienstautos usw. Und „weil ein Nachhaltigkeitsprojekt nie abgeschlossen ist“, so Firmengründer Andreas Wilfinger, werden immer neue Klimaschutzideen verwirklicht. [www.ringana.com](http://www.ringana.com)



**In „Klimafreundlicher“ Kosmetik stecken nur natürliche Ingredienzien**



**Lange geplant, nachhaltig nutzbar: das Solarhaus im Schulhof der Neuen Mittelschule Weißenbach**

**Ausgezeichneter junger Klimaschutz**

**Solarhaus im Schulhof** – damit haben die Schüler/innen der 4. Klasse der NMS Weißenbach/Enns (Steiermark) den Klimaschutzpreis Junior 2016 gewonnen! Mit der Umsetzung ihres Projekts haben sie vor allem gezeigt, was vorbildlicher Klimaschutz ausmacht: Er muss geplant werden und nachhaltig sein. Die Kinder haben über Monate die Sonneneinstrahlung im Schulhof beobachtet, um den optimalen Standort für ihr Solarhaus zu finden. Regionale Betriebe stellten Material zur Verfügung, Solarbackofen und Windrad komplettieren dieses „**Schau- und Lernhaus**“ für **erneuerbare Energie**, das nun zum Forschen und Entdecken einlädt! [www.klimaschutzpreis.at/junior](http://www.klimaschutzpreis.at/junior)

heute konkret  
MO-FR,  
18.30 Uhr,  
ORF 2

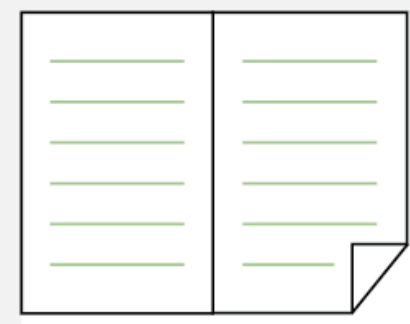
heute konkret

ORF TVTHEK  
7 Tage zum  
Nachsehen auf  
TVthek.ORF.at

**Klimazukunft mitgestalten**

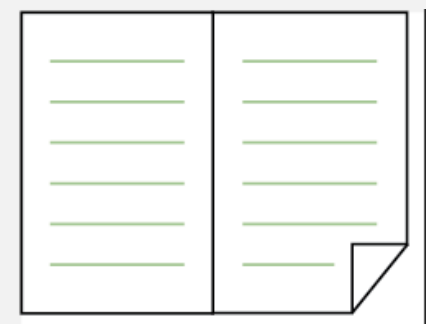
„**Man kann als Einzelner** nicht die Welt verändern, trotzdem muss man was tun“, sagt der Kabarettist Herbert Steinböck – einer der prominenten Botschafter des Klimaschutzpreises. Ebenso wie u. a. die Archäologin Sabine Ladstätter: „Klimawandel und Umweltkatastrophen sind keine Fügung des Schicksals. Die Erkenntnisse der empirischen Ursachenforschung nehmen vielmehr jeden Einzelnen in die Pflicht, die Entwicklung der Erde aktiv mitzugestalten. **Jetzt mitmachen:** Für den Österreichischen Klimaschutzpreis können Projekte eingereicht werden bis 22. August 2016 unter: [www.klimaschutzpreis.at](http://www.klimaschutzpreis.at)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



» bewahrt. Wirklich „grüne“ Produkte haben daher ein Siegel auf der Verpackung (mehr dazu auf Seite 64). Diese Zeichen bestätigen gewisse Qualitätsstandards sowie biologische oder pflanzliche Ingredienzien.

**ALLES DURCHSCHAUT.** Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – wer auf Nummer sicher gehen will, kann aber auch selbst die Zutatenliste seiner Produkte checken. Sind diese wirklich wie versprochen frei von synthetischen Stoffen? Diese drei Handy-Apps erklären einfach, worum es sich bei den komplizierten Begriffen handelt: „INCI: Inhaltsstoffe in Kosmetik – haut.de“ (übersichtliche grafische Aufteilung nach Kosmetik-Gruppen), „ToxFox“ (zeigt sogar Hormone in Kosmetika an) sowie „Kosmetik-Check“ (scant den Barcode und listet alle Ingredienzien auf).

**WOHLFÜHLEN IM KÖRPER.** Seit dem umstrittenen Einsatz von Aluminium in Deodorants (stand im Verdacht, Krebs auszulösen) sind wir bei Body-Pflege achtsamer. Die Schönheits-Industrie reagierte rasch auf die Alu-Salze-Diskussion, seitdem gibt's viele Müffel-Stopper alufrei. Anstelle davon hemmen Alkohol und desinfizierende Mittel unangenehme Gerüche. Im Naturkosmetik-Regal gibt es die unbedenklichen! Schweiß-Hemmer schon lange. Hier kommen oft Kokosöl und ätherische Öle zum Einsatz.



1. Natürliches Deo mit Minze, „Erlkönig“ von Pony Hütchen bei *staudigl.at* um € 9,90. 2. Körperpeeling mit Weintraubenkernen, „Crushed Cabernet“ von *Casualite* ab € 25,20. 3. Straffendes „Birken Cellulite Öl“ von *Weleda* um € 17,95. 4. Bio-Kokosöl „Coconut Melt“ von *Dr. Jackson's* um € 14,-. 5. 100% Natur „Body Oil Lemon Notes“ von *Marie Stella Maris* über *nibe-beauty.at* um € 35,-.

## FÜR DAS GESICHT

**WIE KÖSTLICH!** Bei den NK-Charts stehen gerade Granatapfel, Hagebutte, hochwertige Pflanzenöle und Tonerde hoch im Kurs. Egal ob Körperlotion oder Gesichtsschleim: Ein Pflegeprodukt ist immer ein Mix aus Wasser, Fett, Alkohol und Parfümstoffen. Je nach Produkt kommen dann auch noch weitere Wirkstoffe wie Säuren, Vitamine und Pflanzenextrakte dazu. Und da eine Mischung aus Fett und Wasser auch der ideale Nährboden für Bakterien ist, werden Cremes mit chemischen Stoffen („Parabenen“) konserviert. Bei der grünen Variante hingegen kommen diese in natürlicher Art vor, z. B. durch manche Pflanzen (Geißblatt), Vitamine oder ätherische Öle. Doch Achtung, in seltenen Fällen können ätherische Öle die Haut irritieren – denn auch in der Natur gibt es nunmal viele Reizstoffe. Übrigens sorgen auch „Airless“-Pumpspender dafür, dass keine Luft in die Creme-Formel dringen kann und sie lange hält und wirksam bleibt.

**FARBEN DER NATUR.** „Was wir nicht in unseren Mund geben, sollten wir auch unserer Haut nicht zumuten. Deshalb achten wir bei der Pflege, vor allem für die Lippen – die gerne mal abgeleckt wird und im Mund landet –, auf lebensmitteltaugliche, rein natürliche Inhaltsstoffe!“, predigte der mittlerweile verstorbene Beauty-Guru Horst Rechelbacher (*Avada*-Gründer und das Mastermind hinter der Organic-Brand *Intelligent Nutrients*) immer wieder. Gerade beim Thema Lippenstifte wird es tatsächlich heikel: In einer Studie der Universität von Kalifornien, Berkeley, fand man heraus, dass Lippenstifte gesundheitsgefährdende Mengen an Metallen wie Aluminium, Blei, Titan und andere Toxine enthalten. Obwohl die amerikanische FDA (Food



1. Mit Granatapfelkernen: „Peelingmaske“ von *Ringsana* um € 37,80. 2. Getönter Lipbalsam: „Lip Shine“ von *RMS Beauty* um € 25,-. 3. Glättet Krähenfüße: „Elixir Vitae Eye Serum“ von *Tata Harper*, € 290,-. 4. Liebling der Stars: „Olio Lusso“ von *Radni*, € 150,-. 5. Hippe NK aus Schweden: „Biodefense Multi Action Youth Serum“ von *Estelle & Thild*, € 44,50 bei *Marionnaud*.

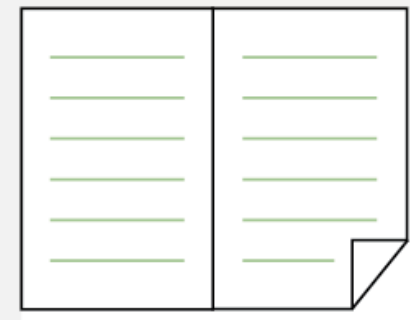
and Drug Administration) nach einer Überprüfung zu dem Schluss kam, dass diese Bleimengen keine Gefahr für die Gesundheit darstellen, ist seitdem die Nachfrage nach natürlichen Lippenstiften gestiegen. Auch bei anderen Make-up-Goodies wie etwa Lidschatten oder Foundation ist Naturkosmetik eine willkommene Alternative zu herkömmlichen Produkten. Schon im alten Ägypten zermahlten die Menschen bunte Steine und mischten das so erhaltene feine Pulver mit Wachs. Auch heute ist die Erzeugung ähnlich: Die Naturkosmetik-Dekoration ist noch immer mineralischen Ursprungs, wird mit Ölen vermischt und hält wunderbar! Sie lieben Glitter & Schimmer? Auch das ist im Bio-Regal kein Problem: Mica, ein Mineral, das in Marmor und Granitsteinen vorkommt, sorgt für phänomenale, aufregende Glanzeffekte im Make-up. Nur zu, testen Sie's! »

## NEUER SHOOTING-STAR IN DER PFLEGE:

Omorovicza, ein ungarisches Naturkosmetik-Label, nutzt die heilende Wirkung von Thermalwasser aus der Spa-Hauptstadt Budapest für seine Produkte – hier ist die Erdkruste dünner, und das Wasser nimmt die wertvollen Mineralien besser auf. Neben der patentierten Thermal-Technologie der neuesten Coup der Marke: die festigende „Ultramoor Mud“-Maske um € 90,-.



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





**Viele Optionen.** Wer sich ans Detoxen wagen will, kann aus unterschiedlichen Möglichkeiten wählen. Entgiftungskuren gibt es viele. Während einige vor allem verarbeitete Lebensmittel, Zusatzstoffe und Zucker vom Speiseplan streichen (wie beim „Clean Eating“), bauen andere Kuren auf Smoothies und Detox-Säften anstelle von fester Nahrung auf. Auch in puncto Dauer unterscheiden sich die Varianten voneinander: Ob detoxen für einen Tag, ein Wochenende oder gleich eine ganze Woche – für jede Zeitspanne ist ein eigenes Programm vorgesehen. Eines sollte aber immer klar sein: Eine Detox-Kur ist keine einfache Sache für den

gesamten Organismus. Deshalb sollten im Vorfeld einige Fragen abgeklärt werden: Liegt etwa eine Schwangerschaft vor? Gibt es Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsprobleme? All das kann Auswirkungen auf den Entgiftungsprozess und das körperliche Wohlbefinden haben. Deshalb empfiehlt es sich, Detoxing-Kuren unter professioneller, ärztlicher Anleitung durchzuführen.

#### DETOXEN IM URLAUB

Wenn das Entgiften im Alltag auf der Strecke bleibt, laden die Vorsorgeprogramme „fit4life Detox“, „time4me Detox“ und „VitalDays TCM-Detox“ der Merkur-Versicherung dazu ein, die Notbremse zu ziehen. Detox-Drinks und ein basischer Ernährungsstil werden durch Massagen, Yogaeinheiten und entschlackende Behandlungen unterstützt. Und das erfolgt in der entspannenden und wohlthuenden Atmosphäre eines Luxus-Wellnesshotels, wie etwa dem Loisium Wine & Spa in der Süsteiermark oder einem der erstklassigen Partnerhotels. [www.merkur.at/vorsorge](http://www.merkur.at/vorsorge)

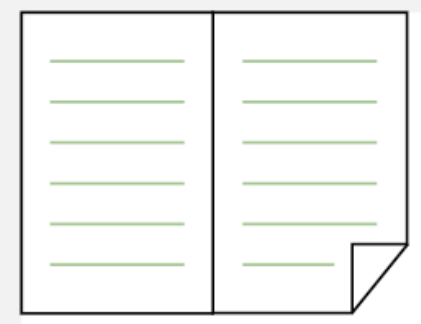


**Detox light.** Für Sportbegeisterte gilt: Während der Saftkur nicht übermäßig viele Trainings auf den Plan setzen! Denn: Eiweiß kommt bei der klassischen Detox-Kur mit Obst- und Gemüsesäften so gut wie gar nicht vor. Darunter kann die Performance leiden; Wettkämpfe oder besonders anstrengende Sport-Aktivitäten deshalb lieber auf eine Detox-freie Zeit legen! Anders sieht es mit sanften Bewegungseinheiten aus: Sie helfen, auch den Geist zu „entgiften“ und so den Detox-Prozess des Körpers zu unterstützen. Wer gar nicht auf körperliche Aktivitäten verzichten will, kann auch zur Light-Variante des Detox greifen – nämlich zum „Clean Eating“. Dabei geht es darum, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen und auf Geschmacksverstärker, Koffein und Alkohol zu verzichten. Zudem sollten Lebensmittel wie Artischocken, Goji-Beeren, Ingwer, Grapefruits, rote Rüben, Zwiebel, Karfiol, Brokkoli und verschiedene Krautsorten öfter in den Speiseplan eingebaut werden. Sie fördern die Produktion von Entgiftungsenzymen in der Leber.

**Vorbereitung ist alles.** Bevor man sich auf die Säfte und Smoothies stürzt, gilt es jedoch, einige Vorbereitungen zu treffen. So sollte man zum Beispiel bereits drei Tage vor Beginn der Kur auf Gifte wie Alkohol, Koffein oder Zigaretten verzichten. Detoxing-Experten empfehlen zudem, bereits in der Vorbereitungszeit wenig tierische Produkte und stattdessen viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. So kann sich der Körper optimal auf die Saftkur vorbereiten.

FOTOS: Loisium Wine & Spa, BLV Verlag, KK, Hersteller

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



Rundum schön mit edlen  
**NATUR-**  
Talenten

**ANTI-AGING-  
PFLANZEN**

Sie schenken der Haut ein schützendes und stärkendes Energie-Polster



**KÖNIGSKERZE  
UND  
LEINSAMEN**  
„Omnibus Hair  
Mask“ von  
Villa Lodola  
Umbria, 200 ml,  
ca. 30 Euro



**JOHANNISBEER-  
SAMEN-ÖL**  
„Sensitive Cream  
Mask“ von  
Annemarie Börlind,  
75 ml, ca. 35 Euro



**JOJOBA UND  
ALOE VERA**  
„Anti-Falten  
Feuchtigkeits-  
Creme Q 10“  
von Lavera,  
50 ml, ca. 10 Euro



**OLIVEN  
UND  
MINZE**  
„Tea Beauty  
Cleanser  
Olive-  
matcha“  
von  
Oliveda,  
30 g, ca.  
20 Euro

**PROTEINE  
UND ENZYME**

Bio-Pflege eignet sich auch für reifere, trockene Haut und Fältchen



**GLÄTTET SANFT**  
„Vinexpert Serum  
Fermeté“ von  
Caudalie,  
30 ml, ca. 95 Euro



**POLSTERT VON  
INNEN AUF**  
„Hydrating Face  
Mask“ von H&M  
Conscious,  
50 ml, ca. 7 Euro



**VERBESSERT DIE  
HAUTDICKE**  
„Serum végétal  
Rides & Lifting“  
von Yves Rocher,  
30 ml, ca. 30 Euro



**STÄRKT DANK  
COENZYM Q10**  
„Refresh Serum  
Antifalten“  
von Ringana, 30 ml,  
ca. 60 Euro

**PFLEGE-  
ÖLE**

Die neuen, natürlichen Beauty-Stars sind ideal für Gesicht oder Body



**FLÜSSIGES  
URWALDGOLD**  
„Bio-Pflegeöl  
Inkanuss“ von  
Farfalla,  
75 ml, ca. 17 Euro



**BELEBT UND  
STIMULIERT**  
„Citrus Erfrischungsöl“  
von Weleda,  
100 ml, ca. 18 Euro



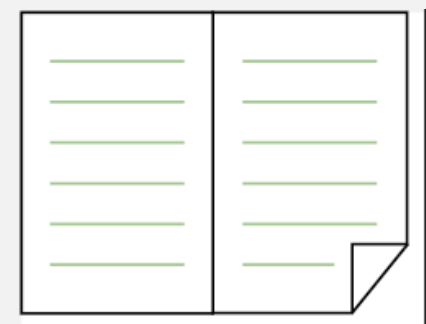
**VERSCHÖNERT  
ÜBER NACHT**  
„Renight Nourishing  
Vitamin Oil“ von  
Comfort Zone,  
30 ml, ca. 55 Euro



**DUFTET UND  
PFLEGT**  
„Rosen Pflege-  
öl“ von Dr.  
Hauschka,  
75 ml, ca. 16 Euro

Fotos: Gilles Bensimon/Tom Craig/Laurence Laborie (3)/Trunk Archive; Stills: PR; Text: Astrid Jürgens

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





**KEIN FRUST BEIM TRAINING**  
Sind Sie deprimiert, weil Sie sich ohne große Erfolge im Fitnessstudio abrackern? Nicht mit diesen Tipps

zu wachsen und sich zu entwickeln – oder auch um Fett zu verbrennen. Besser: Jeden zweiten Tag, oder nach Muskelgruppen trainieren (z. B. Arme und Rücken oder Beine und Po). Und: Bei High-Intense-Training brennt der Körper auch noch im Ruhezustand nach.

#### 4. Fehler: Hungern

Der Glaube ist verbreitet, dass man wenig essen sollte, um abzunehmen. Völlig falsch (!) sagen Ernährungs- und Fitness-Experten. Der Körper braucht Nährstoffe, um diese in Energie umzuwandeln. Erst dann läuft der Stoffwechsel einwandfrei. Was und wann Sie essen, ist dabei entscheidend. Etwa Protein für Wachstum und Regeneration (von Muskeln), besonders nach dem Training. Für viel Kraft (z. B. zwei Stunden vor dem Sport) empfehlen sich langkettige Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte für eine stabile Energiezufuhr.

#### 5. Fehler: die Motivation verlieren

Fitness ist ein Lifestyle, den Sie leben sollten. Entwickeln Sie eine gesunde Routine aus Ernährung, Sport und Erholung und fallen Sie nicht ständig in ungesunde und alte Muster zurück. Gönnen Sie sich ganz bewusst Belohnungen (etwa einen Cheat Day einmal pro Woche) und versuchen Sie, sich an der festgelegten Routine zu orientieren. So fällt es Ihnen garantiert leichter am Ball zu bleiben.

#### 6. Fehler: keine eigenen Ziele haben

Es ist wichtig, dass Sie ein Ziel vor Augen haben, das Sie zum Sport motiviert. Legen Sie fest, was Sie erreichen wollen. Und geben Sie sich dafür Zeit, der Beach Body lässt sich nicht in einer Woche realisieren. Versuchen Sie, Zwischenstände zu messen und belohnen Sie sich beim Erreichen der ersten Etappen, das motiviert zum Weitermachen.

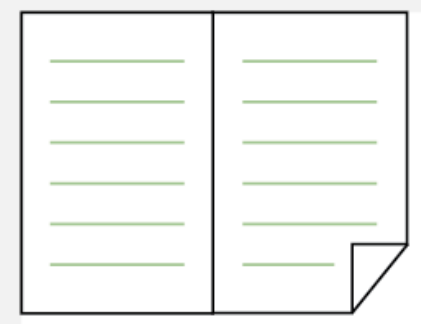
**EXTRA-TIPP**

„Push“-Kapseln von Ringana Sport mit Koffein, Antioxidantien und Mineralien wirken unterstützend und spenden Energie. 55 Euro, ringana.com

2016 | IN | 53

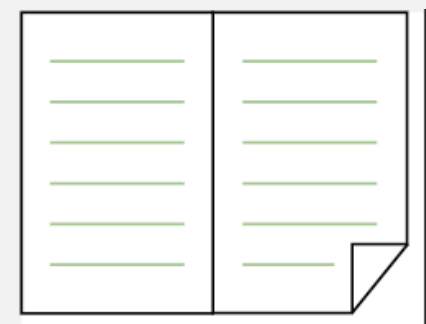


Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





LIFE & WORK NEWS

## 20 JAHRE

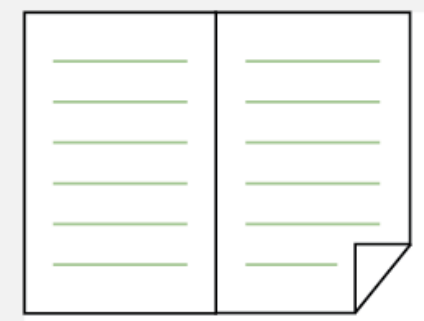
**Ringana |** In diesem Jahr feiert der Kosmetikerhersteller sein 20-jähriges Bestehen. Andreas Wilfinger und seine Partnerin Ulla Wannemacher haben das Unternehmen 1996 im steirischen Hartberg gegründet. Heute ist das Unternehmen mit 80 Mitarbeitern, davon 69 Frauen, einer der wichtigsten Arbeitgeber in der Region. Mit zehn Frauen in Führungspositionen liegt Ringana weit über dem österreichischen Durchschnitt.

Tel. 03332 61550, [www.ringana.com](http://www.ringana.com)



Inhaber Andreas Wilfinger und Partnerin Ulla Wannemacher.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



## Kühlen macht die Beine schön

Müde, schwere Beine? Wenn sie anschwellen, schwächeln unsere Venen. Der Grund: Bei Hitze weiten sich die Gefäße, sodass Flüssigkeit in das Gewebe sickert und es zu Wassereinlagerungen kommt. Dagegen hilft Bewegung, z. B. auf den Zehenspitzen wippen. Außerdem: kühlende Venensprays (z. B. von Ringana oder „Besenreiser Kältespray“ von Allgäuer Latschenkiefer), die die Gefäße zusammenziehen, sowie erfrischende Fußbäder (z. B. „Frische-Fußbad“ von Gehwol) und kaltes Duschen. Danach die Beine hochlegen.

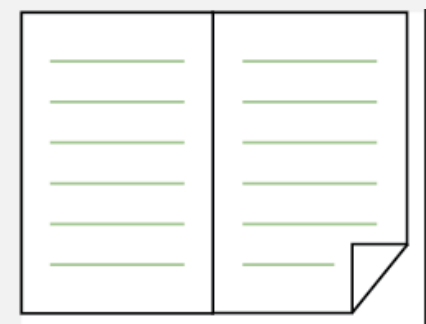
## Einfach besser aussehen



Fotos: picture alliance (3), PR, Shutterstock

BILDWOCHE 33

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



SKINCARE#feuchtigkeits-booster

## HYALURON ALS KÖRPER-TREATMENT



1 HILDEGARD BRAUKMANN „Body Hyaluron“, hautstraffend und hydratisierend (200 ml um 19 Euro), bei Gewusst wie Drogerie  
 2 DR. GRANDEL „Hydro Active Hyaluron Body Moisturizer“ (50 ml um 16,50 Euro), bei Staudl & Co. auf staudl.at  
 3 SOFRI „Color Energy Orange Body Lotion“ mit Bio-Hyaluronsäure für den sofort spürbaren Lift-Effekt (200 ml um 26 Euro), auf www.sofri.com  
 4 RINGANA „Refresh“ Körnerflüssigkeit mit Hyaluronsäure, Oliveneextrakt, Rosenblütenöl und Vitaminen (200 ml um 30,10 Euro), auf www.ringana.com



EINTAUCHEN in pure Feuchtigkeit: Hyaluron ist eine Wohltat für unsere Haut und bügelt lästige Fältchen weg.

## WAS IST HYALURON?

**ERKLÄRUNG:** Hyaluronsäure ist ein Polysaccharid (mehrkettiges Zuckermolekül) und ein wichtiger Bestandteil vieler Strukturen im Körper. So ist zum Beispiel bei Haut, Bindegewebe, Gelenkflüssigkeit, Bandscheiben, Glaskörper des Auges und vielem mehr Hyaluronsäure ein wichtiger Bestandteil für Geschmeidigkeit der Gewebestrukturen.

## WORAUS WIRD HYALURON GEWONNEN?

Hyaluron wurde bis in die 90er-Jahre aus Tieren gewonnen. Seit Ende der 90er-Jahre wird es biotechnologisch durch Fermentation hergestellt. Dadurch konnten vor allem allergische Reaktionen auf tierisches Eiweiß verhindert werden. Zusätzlich ist biotechnologisch gewonnenes Hyaluron reiner und somit „vegan“.

## WOZU BRAUCHT MAN HYALURON?

Ab dem 40. Lebensjahr ist bereits fast die Hälfte unserer Hyaluronsäurebestände im Körper reduziert. Dieses erklärt ein Nachlassen der Festigkeit von Haut und Bindegewebe sowie des Feuchtigkeitsgehalts. Denn Hyaluronsäure hat eine ganz besondere Eigenschaft: Sie kann fast das 60-Fache ihres eigenen Gewichts an Wasser speichern. Somit ist sie neben dem Harnstoff der größte „Wasserbinde“ in unserem Körper.

DR. SABINE SCHWARZ  
 Hautärztin in Wien  
 www.hautzentrum-wien.at



GESUND&FIT

**STOPP DEM ALTERUNGSPROZESS** Mit Hyaluronsäure in bestimmten Cremes und Salben können wir die Spuren der Zeit verschwinden lassen. Hier die besten Produkte für den Körper und - als Maske - für das Gesicht und die Augen.

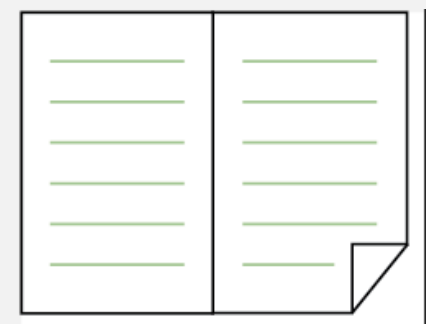


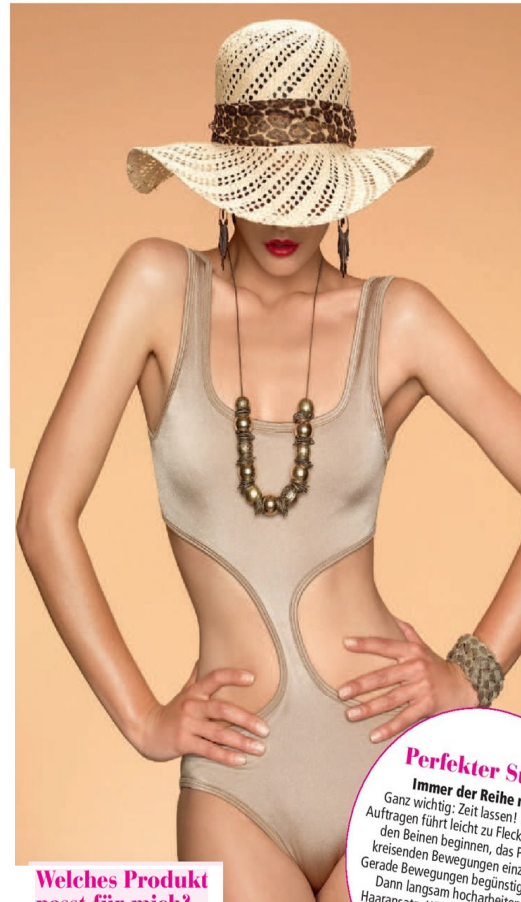
## MASKEN FÜR EWIGE JUGEND

1 DR. BRANDT „3-D Filler Mask“, ein einzigartiger Anti-Aging-Cocktail (50 ml um 99 Euro), bei Marionnaud.  
 2 VERSO „Deep Hydratic Mask“ mit dem patentierten „Artificial Moisturizing Factor“ (4 Tücher um 82 Euro), auf www.douglas.at  
 3 FORLÉD „Platinum Face Mask“ mit Hylage-Technologie: Luxuspflege mit Kapseln aus Japan (5 x 33 ml um 148 Euro), bei Topkapi am Kohlmarkt, www.topkapi.com und auf www.oia-beauty.com  
 4 SOFRI „Color Energy Power Mask“ (50 ml um 38,50 Euro), auf www.sofri.at  
 5 DR. KITZINGER „Eye-Mask mit zellaktivierenden Augenmasken-Pads (5 x 2 Stück um 59,99 Euro), bei Marionnaud.

58

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
 Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





### Be prepared!

**Vorbereitung ist alles.** Abgestorbene Hautschüppchen führen zu einem unregelmäßigen Bräunungs-Ergebnis und müssen vor dem Auftragen mit einem gründlichen Peeling entfernt werden. Besonders trockene Stellen am besten noch mit etwas Bodylotion versorgen, sonst zieht der Bronzer dort stärker ein als am restlichen Körper. Und: Alle Härchen an den Beinen entfernen, für den perfekten All-Over-Tan!



GETÖNT. Tinted Self-Tanning Lotion for Face & Body von Bronz'Express um 24 Euro.



PFLEGEND. Feuchtigkeitsspendender Selbstbräuner von Avène um 15,90 Euro.



SCHÖN VON INNEN. Sun Caps von Ringana um 53,80 Euro.



GLAMOUR. Self Tan Luxe Dry Oil von St. Tropez um 32 Euro.



INTENSIV. Self Tanning Beauty Melting Delight von Lancaster um 33 Euro.

Redaktion: Julia Schauer

### Perfekter Start

**Immer der Reihe nach.** Ganz wichtig: Zeit lassen! Hektisches Auftragen führt leicht zu Flecken. Immer an den Beinen beginnen, das Produkt in kreisenden Bewegungen einzuarbeiten. Gerade Bewegungen begünstigen Streifen! Dann langsam hocharbeiten, und an Haaransatz, Händen und Füßen sorgfältig ausblenden. Sonst entstehen dort unschöne, harte Kanten. Und vor dem Anziehen 20 Minuten einziehen lassen!

### Welches Produkt passt für mich?

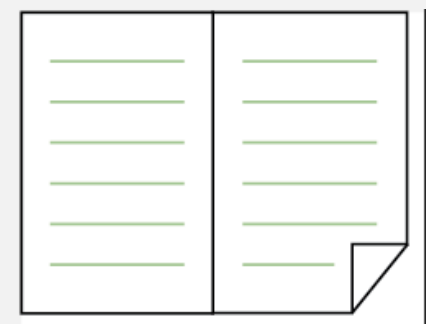
#### Die Qual der Wahl.

Produkte gibt es in Hülle und Fülle, wofür soll ich mich entscheiden? Bei sehr trockener Haut sollte man zu einer feuchtigkeitsspendenden Creme oder einem Öl greifen. Sprays sind ideal für schwer erreichbare Stellen. Wichtig: im Gesicht nur Face-Produkte auftragen, sie sind speziell für die zarte Haut geeignet und enthalten weniger Fett und Duft.

**Bronzing Queen.** Ganz egal ob als clevere Urlaubsvorbereitung oder statt langen und auch ungesunden Sonnenbädern: Die Bräune aus der Tube zaubert uns sofort den perfekten, goldenen Tan!

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



...Travel-Gadgets

## Die schönsten Nebensachen

Schon Oscar Wilde wusste, dass Reisen den Geist veredelt. Schmucke **ACCESSOIRES** sorgen dafür, dass auch der Rest stimmt: Der Pass erscheint in neuem Gewand, hipbes Schuhwerk lässt uns auf Wolken schweben, und der Teint bekommt einen Extra-Kick.

**KUNST AUF ROLLEN**  
Handgepäck-Hartschalenkoffer V3 auf vier Rollen, in der Farbe Waterfall Stripe, von Tumi, CHF 385.-

**BONUS-MEILEN**  
Sneakers von HUB, Modell Timmer mit Gel-Einlegesohle, CHF 89.90

**NEUE HÜLLE**  
Reisepass-Etui mit Flower-Print in Grün und Türkis, von Rituals, CHF 14.-

**66 PERFEKTE HOTELS ZIMMER FÜR ZWEI**  
Internationaler Reiseführer «66 perfekte Hotels», Süddeutscher Verlag, ca. CHF 25.-

**SOMMER PUR**  
After-Sun und Bräunungsaktivator mit Aloe vera und Kokosduft, Ringana, CHF 24.-

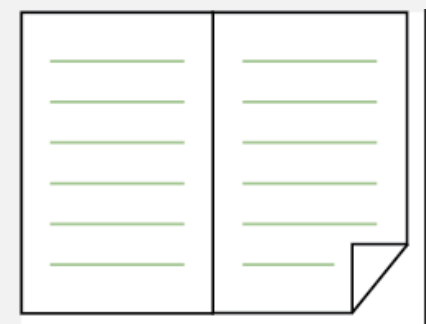
**SÜSSE TRÄUME**  
Marmonierte Ohrstöpsel «Be Quiet» von Hay, erhältlich in drei Farbmustern, ca. CHF 5.-

**BE QUIET**  
Selected by HAY

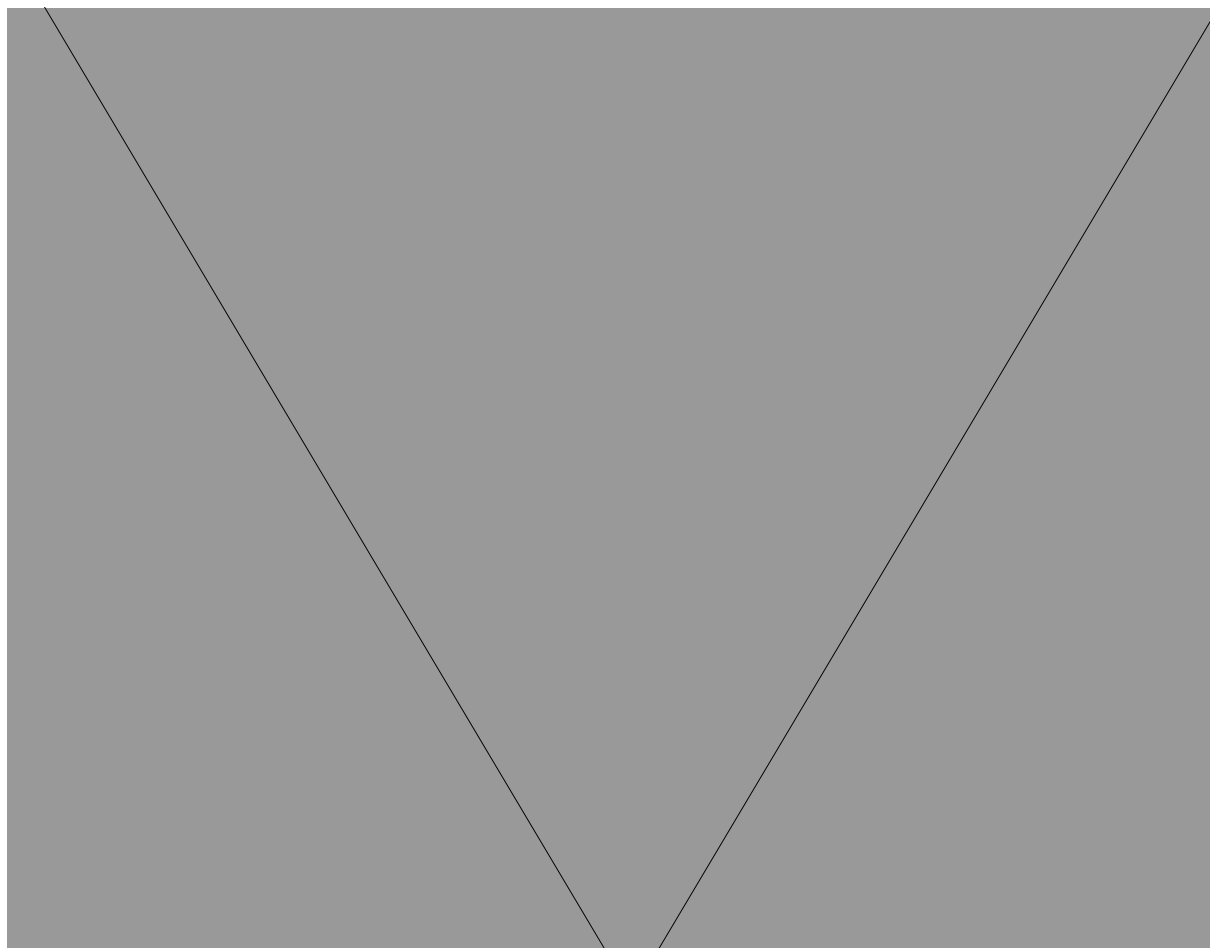
**KLARE ANSAGE**  
Handgefertigter Anhänger mit Quarze, von Susimädchen, www.watsy.com, ca. CHF 25.-

**SURF NOW. WORK LATER**

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

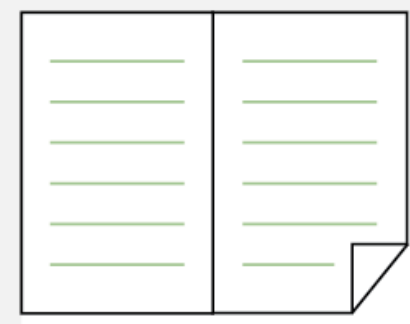


# WIENERIN



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

WIENERIN | Ausgabe 324/2016





Beauty



## Beauty-Produkte IM TEST



### NATÜRLICH

Barbara Uckerhammer (Prüfung)

RINGANA Serum  
Antifalten, UVP 59,90 Euro

Angenehmer Geruch, feine Textur und erfrischendes Gefühl – das Serum Antifalten von RINGANA vereint diese drei Eigenschaften nun in einem Produkt. Das Geheimnis liegt in der innovativen Formel des hochkonzentrierten Serums, das die Haut mit potenten High-tech-Wirkstoffen auffrischt. In winzigen Lipidkugeln verpackt, dringen sie tief in die Haut ein und entfalten dort ihre wohltuende Langzeitwirkung. Das Serum trägt man nach der Reinigung auf und es wirkt sofort feuchtigkeitsspendend und verteilt ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Außerdem besteht das Serum aus 100 Prozent frischen Naturelementen. Wirkstoffe wie Jojobaöl oder Aloe vera frisken die Haut merklich auf. Ein natürlicher Booster für kleine Fältchen!

#### GESAMTEINDRUCK:



### SONNENANBETER

Franziska (Prüfung)

Lancaster 365 Sun-Kissed Glow Protective  
Compact Cream SPF 30, UVP 33,10 Euro

Ein einziges Produkt, das nicht nur hohen Sonnenschutz, sondern auch strahlendes Aussehen und makelloses Teint verspricht? Klingt eigentlich zu gut, um wahr zu sein. Bis jetzt. Denn die 365 Sun-Kissed Glow Protective Compact Cream hat mich restlos überzeugt. Die angenehm cremige Textur lässt sich mit dem integrierten Schwämmchen ganz einfach auftragen und die Haut wirkt sofort ebemäßiger und strahlender. Ein SPF von 30 sorgt zudem für ausreichend Schutz gegen schädliche UV-Strahlung – auch an starken Sonnentagen. Dezent, angenehmer Duft und die handliche Dose mit kleinem Spiegel im Deckel machen das Produkt für mich zum idealen Begleiter für einen perfekten Sommer!

#### GESAMTEINDRUCK:



### MEER-FEELING

Stefanie (Prüfung)

LA BIOSTHETIQUE Beach Effect  
Styling Spray, UVP 18,10 Euro

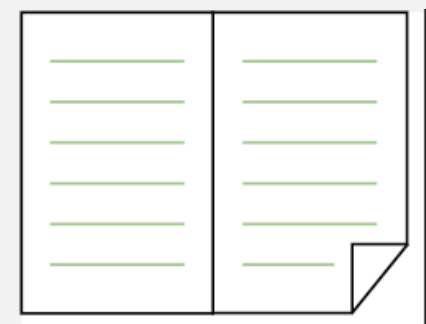
Der Beach Effect Styling Spray ist Sommer in der Tube. Der angenehme Duft und die leichte Textur wirken wie eine sanfte Sommerbrise. Die Haare bekommen sofort ein griffiges Finish. Das Spray macht mit langweiligen, glatten Haaren Schluss und verleiht ein lockeres Sommergefühl. Das Sea Salt Spray kann entweder im feuchten Haar oder für das Re-Styling am Morgen verwendet werden. Generell bestimmt die angewendete Menge die Griffigkeit und Intensität des Looks. Nach der Verwendung die Haare locker mit den Fingern oder einem groben Kamm in Form bringen. Auch bei gelocktem Haar funktioniert das Spray und gibt Form und Sprungkraft zurück. Fazit: ein Look wie direkt vom Strand!

#### GESAMTEINDRUCK:



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





AUSPROBIERT: PRODUKTE VON RINGANA

## ALLES NATUR



Ringana stellt seit 20 Jahren Naturkosmetik her. Jetzt bietet die Firma aus der Steiermark auch Produkte für Sportler an: Boost ist ein Pulver, das sich mit Wasser zu einem isotonischen, kohlenhydrathaltigen Getränk mischen lässt. Es enthält neben kurz- und langkettigen Zuckern auch Aminosäuren und Kreatin. Es soll nach Zitrone schmecken, wir fanden es ziemlich bitter und gewöhnungsbedürftig. Push ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, die Antioxidantien, Koffein, L-Carnitin

und diverse Mineralien enthalten. Die Kapseln – empfohlen werden sechs Stück vor dem Training – sollen Stoffwechselfvorgänge günstig beeinflussen. Go schließlich ist ein Balsam zum Einreiben der Muskulatur nach dem Sport, der sehr intensiv duftet, anfangs kühlt und entspannt und anschließend leichte Wärme erzeugt, um die Regeneration zu beschleunigen. Alle Produkte bestehen aus natürlichen und pflanzlichen Zutaten. Gemeinsam ist ihnen allerdings auch der stattliche Preis.

### Preis

Push-Kapseln, 90 Stück, 55 Euro  
Boost-Pulver, 15 x 50 Gramm, 49,50 Euro  
Go-Balsam, 220 Milliliter, 21,60 Euro

### Info

[www.ringana.com](http://www.ringana.com)

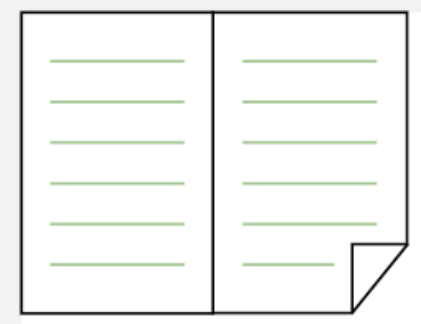
AUSPROBIERT:  
RECOVERY BALM VON MUC-OFF

## KURZE KÜHLUNG

Schnelle Erholung verspricht Muc-Off durch sein neues Recovery Balm. Der darin enthaltene Wirkstoff Amino-Glutamin soll laut Hersteller über die Haut in die Muskelzellen eindringen und dort die Regeneration nach dem Training entscheidend beschleunigen. Das cremige, etwas nach Menthol riechende Gel lässt sich leicht auf der Haut verteilen, braucht jedoch eine Weile, bis es eingezogen ist. Der beschriebene Kühleffekt fällt minimal aus und ist nach wenigen Minuten kaum mehr spürbar. Gegenüber einem handelsüblichen Latschenkieferöl konnten wir keinen spürbar besseren Erholungseffekt feststellen. Das Fläschchen mit 150 Millilitern Inhalt reicht für bis zu 20 Anwendungen.

Preis: 30 Euro (150 ml)  
Info: [www.muc-off.com](http://www.muc-off.com)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



**1 IBS**



Firmensitz	Teufenbach
Gründung	1967
Mitarbeiter	650
Jahresumsatz	115 Mio. Euro

**Übernahme in Vancouver.** Die Teufenbacher IBS-Gruppe hat die Papertech Inc. in Vancouver übernommen. Damit wurde der Kompetenzbereich mit technologisch hochwertigen Kamera- und Monitoring-Systemen erweitert.

**2 Binder+Co**



Firmensitz	Gleisdorf
Gründung	1894 (Ursprung)
Mitarbeiter	400
Jahresumsatz	95,5 Mio. Euro

**Niederlassung in Denver.** Der Gleisdorfer Umwelttechnik-Spezialist hat Mitte Juli eine eigene Niederlassung in Denver im US-Bundesstaat Colorado eröffnet. Der wichtige US-Markt kann so noch intensiver bearbeitet werden.

**3 Solid**



Firmensitz	Graz
Gründung	1992
Mitarbeiter	30
Jahresumsatz	n. a.

**Solartechnik für Nicaragua.** Der Solartechnikspezialist Solid stattet das „Hospital Militar Dr. Alejandro Dávila Bolaños“ in Managua mit einer thermischen Großsolaranlage zur Klimatisierung und Warmwasserbereitstellung aus.

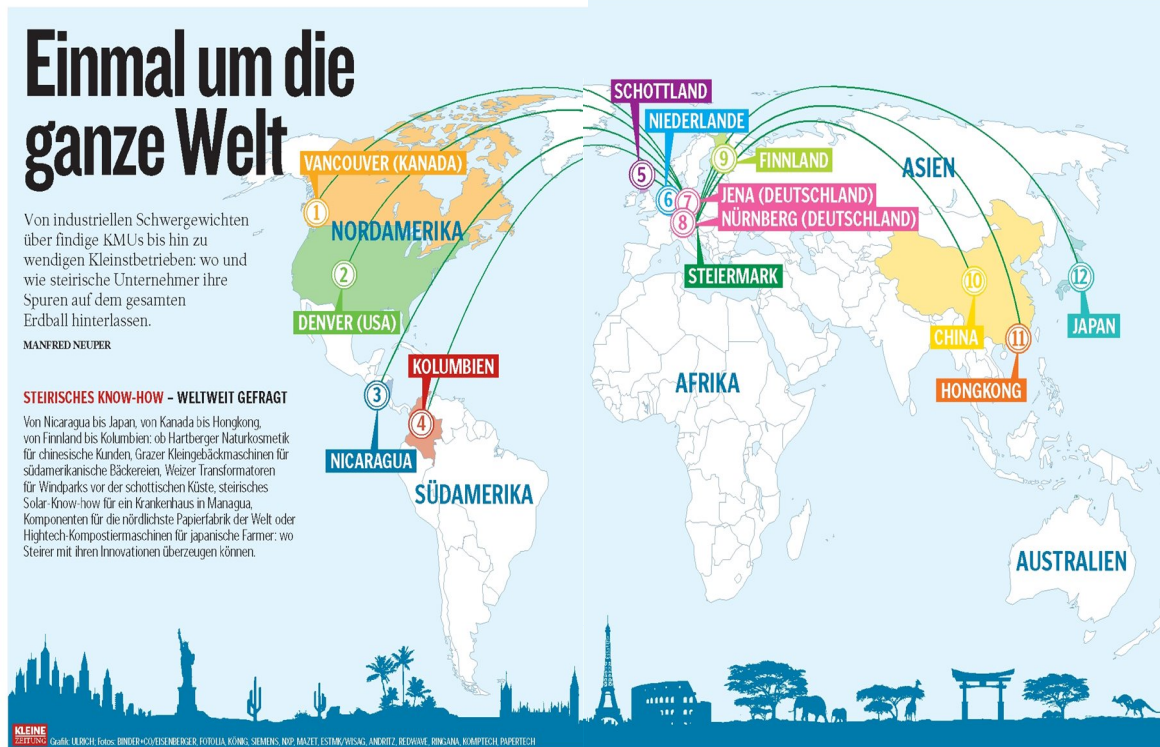
## Einmal um die ganze Welt

Von industriellen Schwergewichten über findige KMUs bis hin zu wendigen Kleinbetrieben: wo und wie steirische Unternehmer ihre Spuren auf dem gesamten Erdball hinterlassen.

MANFRED NEUPER

### STEIRISCHES KNOW-HOW – WELTWEIT GEFRAGT

Von Nicaragua bis Japan, von Kanada bis Hongkong, von Finnland bis Kolumbien: ob Hartberger Naturkosmetik für chinesische Kunden, Grazer Kleinbäckmaschinen für südamerikanische Bäckereien, Weizer Transformatoren für Windparks vor der schottischen Küste, steirisches Solar-Know-how für ein Krankenhaus in Managua, Komponenten für die nördlichste Papierfabrik der Welt oder Hightech-Kompostermaschinen für japanische Farmer: wo Steirer mit ihren Innovationen überzeugen können.



**KLEINE ZEITUNG** | Quelle: ULRICH, Fotos: BINDER+CO/STREIBER, FOTOHUB, KONIG, SIEMENS, NXP, MOLTZ, ESTIMOT/WISAG, ANDRITZ, REDWAVE, RINGANA, KOMPTECH, PAPERTECH

**4 König**



Firmensitz	Graz
Gründung	1966
Mitarbeiter	500
Jahresumsatz	60 Mio. Euro

**Gebäckmaschine für Kolumbien.** Der Weltmarktführer für Bäckereimaschinen belieferte die Bäckerei Nueva York mit Sitz in Barranquilla mit einer Hightech-Kleinbäckanlage, mit der u. a. Toastbrot, Baguette und Bolillos hergestellt werden.

**5 Siemens**



Firmensitz	Weiz
Gründung	1892
Mitarbeiter	1100
Jahresumsatz	360 Mio. Euro

**Transformator für Schottland.** Beim spektakulären Offshore-Windpark „Beatrice“ in Schottland kommt steirisches Know-how zum Einsatz. Das Weizer Transformatorenwerk von Siemens liefert zwei Transformatoren und vier Drosseln.

**6 NXP**



Firmensitz	Gratkorn
Gründung	2006
Mitarbeiter	469
Jahresumsatz	108,9 Mio. Euro

**Super-Chip in Holland getestet.** Ein besonders reichweitenstarker und verschleißfester Mikrochip, entwickelt von NXP in Gratkorn, kam bei erfolgreichen Tests u. a. auf Kfz-Kennzeichen in den Niederlanden zum Einsatz.

**7 ams AG**



Firmensitz	Unterpremstätten
Gründung	1981
Mitarbeiter	2000
Jahresumsatz	6231 Mio. Euro

**Sensorspezialist aus Jena.** Die ams AG hat mit MAZel aus Jena einen Spezialisten für Farb- und Spektrolasersensoren erworben. Es wird an neuen Sensoren für die Industrie-, Automobil- und Medizintechnik gearbeitet.

**8 Energie Steiermark**



Firmensitz	Graz
Gründung	1996 (als AG)
Mitarbeiter	1700
Jahresumsatz	1.119 Mrd. Euro

**Erster Zukauf in Deutschland.** Die Energie Steiermark hat die Nürnberger WISAG Energiemanagement (WEM) übernommen. Die Firma ist auf Energiedienstleistungen und kommunale Einsparprogramme spezialisiert.

**9 Andritz AG**



Firmensitz	Graz
Gründung	1852
Mitarbeiter	25.737
Jahresumsatz	6,4 Mrd. Euro

**Know-how für Finnland.** Veitsuoto im finnischen Kemi ist die nördlichste Papierfabrik der Welt. Andritz hat von Stora Enso den Auftrag zur Lieferung von Schlüsselkomponenten für die Werksmodernisierung erhalten.

**12 Komptech**



Firmensitz	Frohleiten
Gründung	1992
Mitarbeiter	570
Jahresumsatz	103 Mio. Euro

**Kompostumsetzer für Japan.** Für Komptech zählt Japan zu den wichtigsten Exportmärkten. Dort hat sich der Umsatz in zwei Jahren verdoppelt. Der erste Kompostumsetzer des neuen Typs „Toptum 4.5“ wird heuer nach Japan geliefert.

**11 Ringana**



Firmensitz	Hartberg
Gründung	1996
Mitarbeiter	90
Jahresumsatz	30 Mio. Euro

**Auch in Hongkong begehrt.** Die Natur- und Frischkosmetikprodukte von Ringana aus Hartberg sind auch international sehr gefragt. Im Schnitt verlassen mehr als 3000 Pakete pro Tag die Firma, sie gehen sogar bis nach Hongkong.

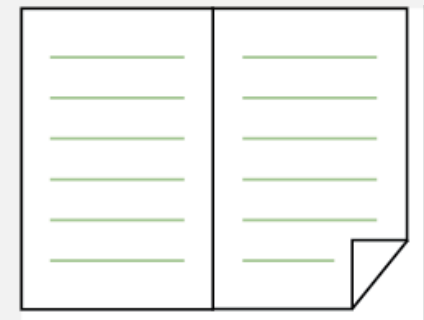
**10 BT-GROUP**



Firmensitz	Gleisdorf
Gründung	1987
Mitarbeiter	500
Jahresumsatz	120 Mio. Euro

**Rekordauftrag für Redwave.** Den bisher größten Einzelvertrag hat Redwave, Teil der Gleisdorfer BT-Group, in China erhalten. Für 24 Millionen Euro wird eine Hightech-Anlage gebaut, die pro Tag 1800 Tonnen Hausmüll sortiert.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Ulla Wannemacher und Andreas Wilfinger haben Ringana vor 20 Jahren gegründet. Von Hartberg aus schicken sie Frischekosmetik in die Welt

## Exotisches Wachstum

THOMAS PILCH

Der Verkauf natürlich erzeugter Pflegeprodukte wie Zahnöl, Haarmilch oder glättende Gesichtsschmierung ist ein florierender Markt. Frei von Sorgenfalten kann das Hartberger Unternehmerpaar Andreas Wilfinger und Ulla Wannemacher in den Bestelllisten von Ringana blättern. Schon in den vergangenen zehn Jahren ließ der oststeirische Frischekosmetik- und Nahrungsmittelergänzungserzeuger mit Umsatzzuwächsen im zweistelligen Prozentbereich aufhorchen, für heuer rechnet Firmengründer Wilfinger mit einem Plus von 40 Prozent. Damit würde im 20. Bestandsjahr des 90 Mitarbeiter beschäftigenden Familienbetriebs die 40-Millionen-Euro-Marke beim Umsatz geknackt.

An die Grenzen der Belastbarkeit stößt damit der Firmensitz in der Hartberger Angerstraße, ein vor vier Jahren zur Produktionsstätte umgebauter ehemaliger Supermarkt. Um vier Millionen Euro möchte Wilfinger nächstes Jahr das Gebäude und die Kapazitäten im Bereich der Logistik ausweiten. Auf der von 3000 auf 5000 Quadratmeter wachsenden Gesamtfläche entsteht ein automatisiertes Verpackungs- und Auslieferungssystem mit in die Erde gebautem Hochlager und Lkw-Docks, das die elektronische Rückverfolgbarkeit jedes Pro-

Wie geschmiert läuft's für Hartbergs Frischekosmetikhersteller Ringana. Der Umsatz soll heuer um 40 Prozent wachsen, das Werk wird ausgebaut.

duktes garantieren soll. „Auf unserer derzeitigen Fläche wäre das unmöglich“, sagt er. 3000 Pakete verlassen das Werk pro Tag, Ringana gehört damit zu den größten Pakerversendern Österreichs.

### Partner

Bestellt werden die Produkte übers Internet, 16.000 auf Provisionsbasis bezahlte „Frischepartner“ kurbeln europaweit dafür. In vier von fünf Fällen sind das Frauen, die damit ein bisschen Geld dazuverdienen. Mit 45 Prozent des Absatzes ist Österreich für Ringana der Kernmarkt, das internationale Geschäft zieht aber stark an. Deutschland liegt inzwischen bei 25 Prozent, gefolgt von der Schweiz (zehn), Italien (acht) und Spanien (acht).

Ist eine Bestellung aufgegeben, muss alles rasch gehen. Binnen 72 Stunden habe auch der Kunde im fernen Barcelona seine Ware auf dem Tisch, sagt Wilfinger. Denn der Zeitfaktor ist ein Kernelement der Geschäftsidee von Rin-

gana: Hergestellt werden ausschließlich Frischeprodukte mit entsprechendem Ablaufdatum. Diesen vermeintlichen Wettbewerbsnachteil habe man in ein Alleinstellungsmerkmal gewandelt, freut sich der Chef. Auch die Angebotspalette bleibt straff: 52 Produkte gibt es im Shop, für jede Anwendung ein einziges. „Wir wollen keine zehn Haarshampoos. In jedem Produkt steckt unser Herzblut drinnen.“

Das wie geschmiert laufende Geschäft hat Ringana wieder zu einem 100-prozentigen Familienbetrieb gemacht: Die bei der Expansion 2008 mit 20 Prozent heringeholte Vorwerk Direct Selling Ventures hat Wilfinger vor zwei Jahren wieder ausgekauft. „Wir hatten Wachstumsschmerzen. Die Investoren waren ein wichtiger Schritt“, sagt er heute.

Zum Exoten im Raum Hartberg macht Ringana auch die Struktur der Belegschaft. Während gut ausgebildete Hartberger beruflich sehr oft nach Wien oder Graz

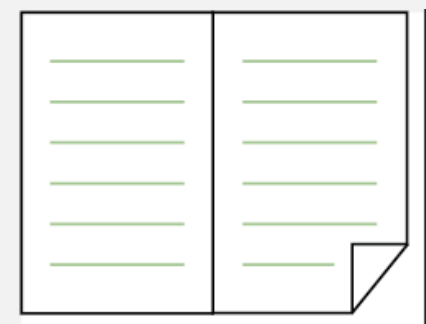
pendeln (müssen), hat Ringana mit einer Akademikerquote von 25 Prozent die Sogwirkung im Betrieb umgedreht: Botaniker, Lebensmittelchemiker und Pharmazeuten fahren aus dem Grazer Raum zur Arbeit nach Hartberg.

### Wirbel

Umgerührt hat das Unternehmen aber nicht nur im Cremetopf, sondern auch in der Hartberger Politik. Als Ringana 2010 im historischen Schloss Hartberg mit einer Millioneninvestition eine gläserne Fabrik für Naturkosmetik errichten wollte, liefen Teile der Opposition und Bürger wütend dagegen Sturm. Am Vorabend der Gemeinderatswahl zog der Bürgermeister die Reißleine und beendete das Projekt. Zuletzt gab es Streit wegen der Vergabe eines Vorkaufsrechts für das altherwürdige Schloss an Ringana als dortigen Mieter. Nach heftigen Bauchkrämpfen sprach die finanziell klamme Gemeinde dem sprießenden Betrieb das Recht zu.

Vom Bau einer gläsernen Fabrik will Wilfinger heute nichts mehr wissen. Der Neubau in der Angerstraße sieht zwar eine verglaste Front zum neuen Logistikbereich vor – allerdings nur für interne Vorführungen, wie er betont. Am Standort Hartberg zweifelt Wilfinger trotz allem nicht. „Es passt für uns. Wir können von hier aus die Welt beliefern.“

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



AUSPROBIERT: PRODUKTE VON RINGANA

## ALLES NATUR



Ringana stellt seit 20 Jahren Naturkosmetik her. Jetzt bietet die Firma aus der Steiermark auch Produkte für Sportler an: Boost ist ein Pulver, das sich mit Wasser zu einem isotonischen, kohlenhydrathaltigen Getränk mischen lässt. Es enthält neben kurz- und langkettigen Zuckern auch Aminosäuren und Kreatin. Es soll nach Zitrone schmecken, wir fanden es ziemlich bitter und gewöhnungsbedürftig. Push ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, die Antioxidantien, Koffein, L-Carnitin

und diverse Mineralien enthalten. Die Kapseln – empfohlen werden sechs Stück vor dem Training – sollen Stoffwechselfvorgänge günstig beeinflussen. Go schließlich ist ein Balsam zum Einreiben der Muskulatur nach dem Sport, der sehr intensiv duftet, anfangs kühlt und entspannt und anschließend leichte Wärme erzeugt, um die Regeneration zu beschleunigen. Alle Produkte bestehen aus natürlichen und pflanzlichen Zutaten. Gemeinsam ist ihnen allerdings auch der stattliche Preis.

### Preis

Push-Kapseln, 90 Stück, 55 Euro  
Boost-Pulver, 15 x 50 Gramm, 49,50 Euro  
Go-Balsam, 220 Milliliter, 21,60 Euro

### Info

[www.ringana.com](http://www.ringana.com)

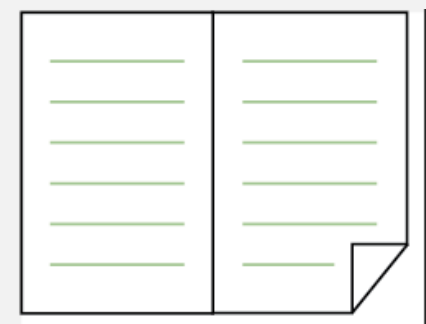
AUSPROBIERT:  
RECOVERY BALM VON MUC-OFF

## KURZE KÜHLUNG

Schnelle Erholung verspricht Muc-Off durch sein neues Recovery Balm. Der darin enthaltene Wirkstoff Amino-Glutamin soll laut Hersteller über die Haut in die Muskelzellen eindringen und dort die Regeneration nach dem Training entscheidend beschleunigen. Das cremige, etwas nach Menthol riechende Gel lässt sich leicht auf der Haut verteilen, braucht jedoch eine Weile, bis es eingezogen ist. Der beschriebene Kühleffekt fällt minimal aus und ist nach wenigen Minuten kaum mehr spürbar. Gegenüber einem handelsüblichen Latschenkieferöl konnten wir keinen spürbar besseren Erholungseffekt feststellen. Das Fläschchen mit 150 Millilitern Inhalt reicht für bis zu 20 Anwendungen.

Preis: 30 Euro (150 ml)  
Info: [www.muc-off.com](http://www.muc-off.com)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





**WELLNESS FÜR DIE FÜSSE**

Unsere Füße tragen uns im Laufe des Lebens drei Mal um die Welt und verdienen deshalb nur das Beste. Die Fußpflegebox „Barfuss“ (20 Euro) der Wiener Seifenmanufaktur „Alles Seife“ beinhaltet einen Vulkan-Lavastein in Fußform zum Abrubbeln der harten Haut, eine stabile Sandfüße, ein kühlendes Fußbad (Minze-Limette) und eine reichhaltige Fußpflege-Butter.  
[WWW.ALLESSEIFE.AT](http://WWW.ALLESSEIFE.AT)

**GENIAL GESUND**  
*Superfood for Family & Friends*  
JAMIE OLIVER

Mit dem kürzlich erschienenen Kochbuch „Genial gesund - Superfood for Family & Friends“ (25,70 Euro) zeigt Jamie Oliver wie einfach und lecker gesundes Essen sein kann. Neben Frühstücksideen gibt es reichlich raffinierte Rezepte rund ums Mittag- und Abendessen zu entdecken, darunter schnelle Küche, gesunde Klassiker, Salate, Currys und Eintöpfe, Suppen, Ofengerichte sowie Pasta und Risotto.  
[WWW.DORLINGKINDERSLEY.DE](http://WWW.DORLINGKINDERSLEY.DE)

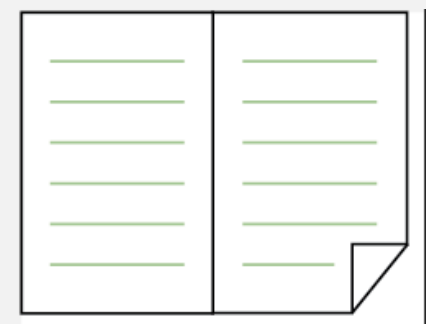
**BELEBEND UND ENTSPANNEND**

Matcha ist nicht nur ein Trendgetränk, sondern sorgt auch für einen ausgeglichenen Gemütszustand und ist dank der enthaltenen Antioxidantien extrem gesund. Der Hersteller RINGANA bietet ausschließlich fein gemahlene japanischen Matcha Grüntee aus Bioanbau um 29,60 Euro an.  
[WWW.RINGANA.COM](http://WWW.RINGANA.COM)

72

Foto: Dorling Kindersley Verlag, DK, Alex Sode

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



BEAUTY

intervall-  
fasten

Stop 'n' Go: Längere **Essenspausen** entlasten das Verdauungssystem – und machen schlanker und sogar schöner

Sie kennen sicher das Gefühl, wenn Ihnen ein spätes Abendessen wie Obelix' Hinkelstein im Magen liegt. Entspanntes Einschlafen? Unmöglich! Kein Wunder, denn beim Verdauen üppiger Mahlzeiten leistet der Körper Schwerstarbeit. Es macht also Sinn, am Abend früher und nicht zu viel zu essen. Einige Wissenschaftler gehen sogar weiter und empfehlen ein- bis zweimal pro Woche eine Essenspause von 14 bis 16 Stunden einzulegen, am besten über Nacht. Das heißt, man isst zum letzten Mal etwas gegen 18 Uhr und frühstückt erst um 10 Uhr am nächsten Tag. Bei einem Hungergefühl helfen Tee oder eine Apfelspalte mit Honig. Der Nutzen des Fasten-Quickies: Magen, Darm und Entgiftungsorgane werden entlastet. Der Insulinspiegel im Blut sinkt, dafür werden mehr Wachstumshormone gebildet, die für schöne Haut, Haare und Nägel sorgen. Und: Anders als bei mehrtägigen Fastenkuren bleibt der Jo-Jo-Effekt beim Intervallfasten aus.

**„Detox Tea“** von Dr. Jackson's über allfort.eves.com, ca. 25 €

**„Lean Detox Ingwer & Aronia“** von Pop Tee, über greenglam.de, ca. 15 €

**DETOX TEA** CLEANING

**POP TEE**

**THE BLACK starwater**

Mit Aktivkohle: „The Black“ von Starwater, ca. 4 €

**d-tox**

**Verdauungskapseln „Caps d-tox“** von Ringana, 90 Kapseln, ca. 41 €

**„klar Haut“ freudlicher Bio-Tee** von Pukka, ca. 4 €

**Kein Star-Dreck**

Denn sie wissen, was sie tun: drei prominente Beautys und ihre morgendlichen **Detox-Rituale**

**1. Ingwer-Kick** Selena Gomez kippt sich täglich einen „Ginger-Shot“ hinter die Binde, bestehend aus einem geriebenen Stück Ingwer, dem Saft einer halben Zitrone und einer Prise Cayennepeffer. Top für das Immunsystem und die Verdauung!

**2. Saures Vergnügen** Ihren Tag startet Miranda Kerr mit einem lauwarmen Glas Wasser mit Zitrone, das sie in kleinen Schlucken auf nüchternen Magen trinkt. Dadurch sollen die Verdauung und der Stoffwechsel in Gang gebracht werden.

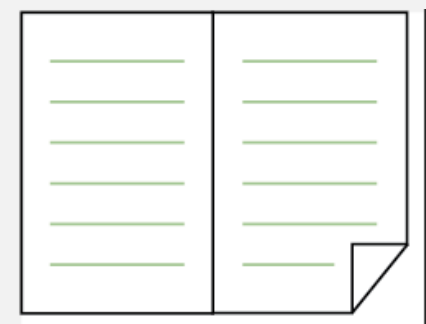
**3. Algen-Trick** Model und Schauspielerin Rosie Huntington-Whiteley mixt Chlorella-Pulver in ihre Smoothies. Die Grünalge soll Schwermetalle und andere Giftstoffe in mehrschichtigen Zellwänden binden und aus dem Körper transportieren.

**Helfen beim Aufklären: Tees und andere „Spülmittel“**

Wie schon erwähnt ist es sinnvoll, Leber, Nieren und das Verdauungssystem bei der Arbeit zu unterstützen. Das heißt vor allem: viel trinken, um die Entgiftungsorgane ordentlich durchzuspülen. Kräuterteemischungen mit Fenchel, Anis und Ingwer können dabei helfen, die Verdauung anzuregen. Eine entwässernde Wirkung hat Brennnessel. Die Löwenzahnwurzel fördert die Bildung von Gallenflüssigkeit, über die Giftstoffe aus dem Körper transportiert werden. Und Mariendistel- und Artischockenextrakt (auch in Kapselform zum Einnehmen) sollen Leber und Galle anregen und beim Abbau von Giftstoffen unterstützen. Aktivkohle – als Kapseln verzehrt oder in Wasser gelöst – bindet gewisse Giftstoffe und schafft sie aus dem Körper.

10/16 Jolie 117

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



womensworld



Hartberg verlässt inzwischen nicht nur frisch hergestellte Gesichts- und Körperpflege, sondern auch Nahrungsergänzungsmittel, insgesamt über 50 verschiedene Produkte.

**Im Pielachtal.** Seit 1965 widmet sich die Firma Styx, ebenfalls ein österreichisches Familienunternehmen, im idyl-

lisch gelegenen Ober-Grafendorf der Herstellung von Naturkosmetik. Styx gibt den Kunden ein ambitioniertes Qualitätsversprechen: „Verwendet werden Rohstoffe natürlichen Ursprungs aus biologischer Landwirtschaft oder Wildwuchs“, so das Credo, nachzulesen auf [www.styx.at](http://www.styx.at), und weiter: „Verarbeitet wer-

den vorwiegend kalt gepresste Pflanzenöle, 100 Prozent reine ätherische Öle, frische Kräutereextrakte, Wachse, Fette, Sheabutter und Kakaobutter.“ Wer die Herstellung vor Ort erleben will, kann an der von April bis Oktober täglich stattfindenden Tour durch die „World of Styx“ teilnehmen.

Multikraft steht für zertifizierte Naturkosmetik. Besonderheit: die verarbeiteten Rohstoffe und Kräuter werden durch die Kraft von „Effektiven Mikroorganismen“ (EM) noch verstärkt. Bestseller sind die bioesman Zahncreme und die Gesichtspflegelinie. „Nicht nur bei unseren Produkten, auch in allen anderen Bereichen wird Ökologie bei Multikraft groß geschrieben.“ Die KonsumentInnen sagen Danke! [www.multikraft.at](http://www.multikraft.at)

**Zu den Wurzeln.** Aus einer Wiener Apotheke entwickelte sich das Unternehmen Saint Charles, das inzwischen auch Parfümerien („Cosmothecary“), einen Onlineshop sowie eine Dependance in Berlin betreibt. Die Eigenprodukte basieren auf TEM, der Lehre der Traditionellen Europäischen Medizin, der Leitspruch „Right to the Roots.“

**Kleinste Helferlein.** Auch in Oberösterreich, in Pichl bei Wels, werden wir auf unserer Reise fündig. Die Marke bioesman des Unternehmens

## BEAUTY GUIDE

### Mehr Stärke. Mehr Glanz

Ob saisonal, hormonell oder ernährungsbedingt, bleiben viele nicht vom Haarverlust verschont. Die innovative Pflegelinie **RAUSCH Ginseng COFFEIN** wirkt mit einem Wirkstoffkomplex aus Ginseng und Coffein vereint mit bewährten Kräuterextrakten Haarverlust entgegen und regt auf natürliche Weise das Wachstum an. Das Ergebnis: gesunde Haarfülle mit vitalem Glanz. [www.rausch.ch](http://www.rausch.ch)

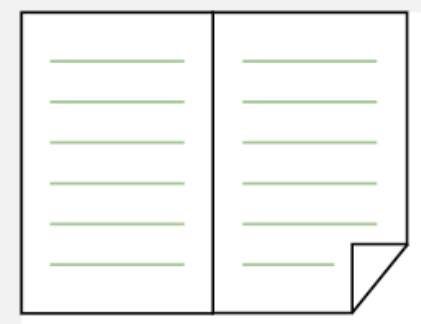


### Star-Appeal mit Maybelline

Die neue „The Rock Nudes“-Palette von Maybelline New York besteht aus zwölf edgy Nuancen, die von hell bis dunkel reichen, mit mattem als auch schimmerndem Finish. Die seidig weiche Textur der Lidschatten lässt sich leicht verblenden und verspricht besonders lange Haltbarkeit.



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



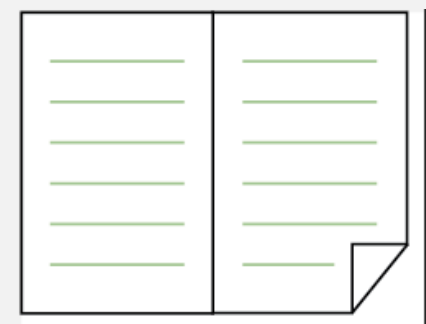
## TURBO-BOOST

Ein Energydrink, der wirklich wirkt und auch noch gesund ist? Gibt es! Ringana Sport boost liefert langkettige Kohlenhydrate für Top-Leistungen beim Sport. 13 Sachets zu je 50 g um € 49,50.

Macht im Jetzt zu leben wirklich happy? Viele Experten sagen Ja. Für das WIENERIN-Dossier hat Textchef Ljubiša Buzić deshalb auf verschiedene Arten versucht, sich ins Jetzt zu holen. Empfehlen kann er die Apps „Mindfulness: The Art of Being“ und „Headspace“ sowie bewusstes Kochen und den Tanzkurs „Contact impro“: „Keine Ahnung, wie ich mich bewegen soll. Irgendwann lasse ich los. Zwischen meinem Körper und denen meiner Tanzpartnerinnen kommt es zur Kommunikation. Und tatsächlich: Ich improvisiere. Zum Schluss bin ich durchgeschwitzt und euphorisiert – und lächle selig vor mich hin.“  
Infos unter [wienjam.at](http://wienjam.at).



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





## WURZELBEHANDLUNG

Eine der häufigsten Folgen von empfindlicher Kopfhaut sind Schuppen. Immerhin 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer leiden darunter. Bei trockener Kopfhaut entstehen Schuppen durch alles, was die weitere Feuchtigkeit entzieht: UV-Strahlung, Föhn- oder Heizungsluft. Bei fettiger Kopfhaut sorgt ein von Natur aus vorhandener Hefepilz, der sich von Fett der Talgdrüsen ernährt und durch deren Überaktivität weiter ausbreiten kann, für den ungeliebten Flockenschauer.

„Normalerweise bekommt man das Problem mit regelmäßiger Anwendung eines zinkhaltigen Shampoos in den Griff“, erklärt die Expertin. „Vor allem, wenn es eine Kombination aus Zinkpyrithion und Zinkcarbonat enthält. Bei dieser Kombination ist klinisch erwiesen, dass sie die Ursache der Schuppen bekämpft.“ Wer zu „fertigen“ Schuppen neigt, sollte dauerhaft ein Anti-Schuppen-Shampoo benutzen, um den Pilz in Schach zu halten. Beim Wechsel zu einem rein kosmetischen Shampoo könnte der sich nämlich wieder ungehemmt ausbreiten, die Struktur der Kopfhaut erneut angreifen und Schuppen produzieren. Auf chemische Behandlungen und exzessive Verwendung von Föhn und Glätteisen sollte bei zu Schuppen neigender Kopfhaut natürlich möglichst verzichtet werden.

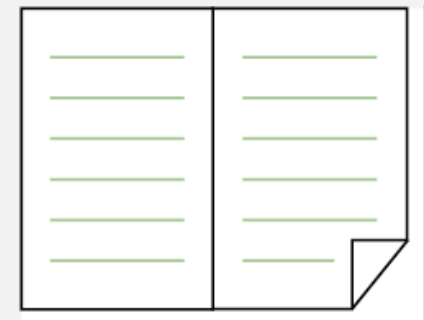
## PROFIABREIBUNG

Egal, ob sensible Kopfhaut, Schuppen oder Haarausfall: Mit „Spécifique“ gibt es jetzt eine Profibehandlung, die der Kopfhaut gezielt auf die Sprünge hilft. Dabei wird erst eine tiefenreinigende Maske aus Tonerde aufgetragen, die Styling-Rückstände und abgestorbene Haarschuppen löst. Anschließend wird mit einer rotierenden Reinigungsbürste die Kopfhaut gesäubert (das bitte nicht einfach zu Hause mit der elektrischen Gesichtreinigungsbürste nachmachen, die Profibürste hat besonders kurze Borsten, damit verknöten die Haare nicht). Zum Schluss gibt es eine beruhigende Massage und ein auf das Problem angepasstes pflegendes Haarbad. Angeboten wird das Treatment in Kérastase-Salons.



1 Unterstützt „Refresh Haarmilch“ von Riegana, 125 ml ca. 14 €. über riegana.com  
 2 Spendet Feuchtigkeit: „Série Expert/Sensil Balance Shampoo“ von L'Oréal Professionnel, 250 ml ca. 15 €. 3 Eine Vier-Wochen-Haarkur „Intensive Hair and Scalp Essence“ von Shiseido, 6-mal 50 ml ca. 57 €. 4 Bei irritierter Kopfhaut hilft „Deep Scalp Purifying Serum“ von John Masters Organics, 59 ml ca. 30 €. über gresglam.de  
 5 Gelösete „Spécifique Masque Hydra-Kapazität“ von Kérastase. Maske als Teil eines Treatments im Salon, ca. 25 €. 6 Mit Milchprotein: „Haarmilch Rundum-Pflege-Shampoo“ von Nivea, 250 ml ca. 3 €. 7 Leave-in-Spray „Oil all in one milk“ von Davines, 135 ml ca. 23 €. 8 Mildes Shampoo: „Lait Lavant à la Banane“ von Leonor Greyl Paris, 200 ml ca. 28 €. 9 Ohne Auswaschen: „Sensinol Serum“ von Ducray, 30 ml ca. 14 €. 10 Enthält Eukalyptus: „Milde Pflege bei juckender Kopfhaut“ von Head & Shoulders, 300 ml ca. 4 €

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
 Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



## SIEGERLÄCHELN

Strahlende, ebenmäßige und gesunde Zähne sind die Stars auf der Beauty-Wunschliste, weil sie uns glatt ein paar Jahre jünger aussehen lassen. Die gute Nachricht: Sie sind zu haben, auch wenn sie etwas mehr als ein Lächeln kosten. Die fünf wichtigsten Fragen

TEXT Susanne Faust

### 1. AUF WAS MUSS MAN JETZT BEI DER PFLEGE ACHTEN?

Wenn sich mit den Jahren die Zell-erneuerung verlangsamt und der Hormonhaushalt verändert, zieht sich oft das Zahnfleisch zurück, das Gewebe schwillt an und wird anfälliger für Entzündungen. Regelmäßige Pflege ist natürlich unerlässlich, aber wie? Die beste Vorbeugung sind regelmäßige professionelle Zahnreinigungen. Das Abtragen von Plaque und Reinigen der Taschen per Ultraschall strafft das Zahnfleisch. Schädliche Bakterien können durch einen Test – Abstrich aus den Zahnfleischtaschen – ermittelt und gezielt mit Antibiotika behandelt werden. Und das ist sehr wichtig, denn Parodontitis kann Herzmuskelschwäche begünstigen, sogar das Infarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen. Eine sanfte Methode gegen Zahnfleischprobleme und Mundgeruch und für weißere Zähne ist das Ölziehen, das traditionell aus dem Ayurveda kommt und in den USA als Beauty-Therapie entdeckt wurde. Mundzieh-Öle wirken antibakteriell und sind ideal, wenn man mal keine Bürste zur

Hand hat (z. B. von Oliveda, Ringana). Die richtigen Bürsten halten nicht nur die Zähne fit, sondern massieren auch das Zahnfleisch. Ihre

Entwicklung startete in den Achtzigerjahren mit der Cross-Technik, es folgten gefederte Griffe, gebündelten Borste und solche, die durch Vibrieren das Signal zum Wechsel ankündigen. Für Elektrofans gibt es Hightech-Bürsten mit Putzkontrolle. Die „Oral-B Triumph mit Smart Guide“ lässt sich mit einer App auf dem Smartphone verbinden, die Statistik über das Putzverhalten führt. Aber selbst die beste Bürste reinigt nicht perfekt – rund 40 Prozent der Zahnoberfläche liegt zwischen den Zähnen. Interdentalbürsten nehmen mit, was dort nicht hingehört, und entfernen auch Plaque-Bakterien. Tipp für wischendurch: Dental-Sticks mit weichen Silikonlamellen reinigen effektiv (von TePe). In Sachen Putzmittel liegen weiß machende Cremes im Trend, die leichte Verfärbungen beseitigen. Die schonenden unter ihnen enthalten Enzyme statt Schmirgelpartikel (z. B. „Nano

### NEUE PRODUKTE:

**Stärkt die Zahnschmelz mit Fluoriden:** „Interdental Gel“ von TePe, ca. 5,40 Euro

**Motiviert zur Verbesserung der Mundhygiene:** „PlaqSearch“ von TePe, ca. 5,50 Euro (10 Tabletten)

**Reduziert Bakterien mit Microsilber:** „Microsilver Plus Zahncreme“ von LR Health, 75 ml, ca. 8 Euro

**Entfernt Beläge effektiv:** „Kaffee & Tee Zahnweiss“ von Perlweiß, 60 ml, ca. 4 Euro

**Wirkt antibakteriell und kariesprophylaktisch:** „Mundspülung“ von Tebodont, 400 ml, ca. 15 Euro

### 2. WANN IST EIN BLEACHING SINNVOLL?

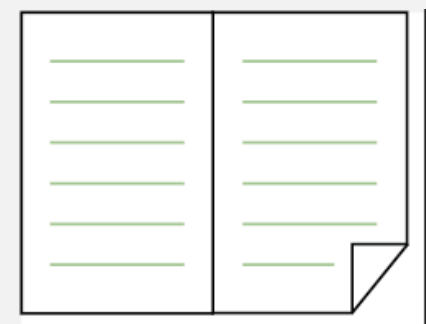
Ab etwa dem 35. Lebensjahr entstehen Mikrorisse an der Zahnstruktur, die die Zähne matt und rau erscheinen lassen und sie für Verfärbungen anfälliger macht. Zur Spurenbeseitigung greift der Zahnarzt zum gleichen Aufheller wie der Friseur: Wasserstoffperoxid. Er deckt für die Bleaching-Behandlung das Zahnfleisch ab und streicht die Zähne mit einem 15- bis 35-prozentigen Bleichgel ein, das ca. 20 Minuten unter speziellem Licht oder Laser einwirkt. Blaues Kaltlicht löst keine thermischen Reize aus und irritiert die Zähne weniger: Das Mittel zerfällt, setzt Sauerstoff frei, der in den Zahnschmelz eindringt, die Farbstoffe bindet und sie in farblose Substanzen umwandelt. Voraussetzung fürs Bleaching: Zähne und Zahnfleisch müssen gesund sein. Vorbereitend ist eine professionelle Zahnreinigung sinnvoll, damit keine Rückstände auf den Zähnen bleiben, die das Bleichmittel hemmen. Wer empfindliche Zähne hat, kann sie vorher mit einem Gel vom Zahnarzt etwas desensibilisieren lassen. Generell lassen sich gelbliche Zähne besser bleachen als gräuliche, Kronen und Füllungen verändern ihre Farbe beim Bleichen nicht. Der Hamburger Zahnarzt Dr. Ulf Lestiboudois: „Beim Zoom-Bleaching ist auf der sogenannten Vita-Farbskala eine Aufhellung um

ein bis drei Stufen des jeweiligen Farbtyps lich. Damit die Patienten die Ergebnisse fotografieren wir die Zähne vor der Behandlung und zeigen ihnen anschließend mit einer die Verbesserung.“ Sein Tipp: „Ein Zahn soll heller als das Augenweiß sein und zum Ha passen.“ Das Bleaching-Ergebnis hält ein bis Jahre. Kosten: ab 300 Euro.

### 3. WAS KÖNNEN RAFFINIERTER BLENDER WIE VENEERS LEISTEN?

Sie kaschieren leichte Fehlstellungen, ausgefrante Ränder, unregelmäßige, unschöne, zu kurze oder schiefe Zähne. Während noch Marilyn Monroes Veneers immer nur einen Tag strahlten – sie waren damals wie falsche Wimpern –, halten die Blender aus hauchdünner Keramik heute mehr als zehn Jahre (pro Zahn ca. 700 Euro). Im Vergleich zu Kronen ist die Technik schonend: Beim Anschleifen gehen nur etwa 0,7 Millimeter vom Schmelz verloren. Technisch ist es inzwischen dank der „No-Prep-Veneer“-Methode möglich, die natürliche Zahnoberfläche gar nicht anzuschleifen. Die filigranen, bis ca. 0,1 Millimeter dicken Veneers sind ähnlich beschaffen wie der

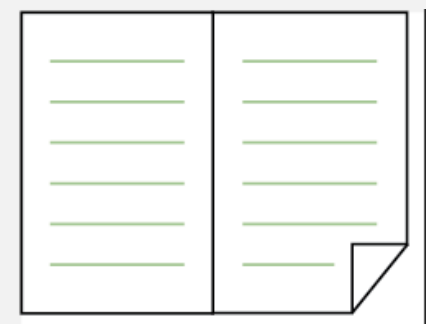
Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



**gesund&fit**

**AKTUELL** +++ **RINGANA IST 20** Die Naturkosmetik-Marke Ringana feiert ihren 20. Geburtstag. Wir gratulieren! Das Zahnöl war die erste Zahnpasta auf Ölbasis ohne chemische Zusatzstoffe, 12 Euro, [www.ringana.com](http://www.ringana.com)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



# STYLISH FIT & FRISCH

VOR DEM JOB ZUM SPORT ODER ABENDS AUF'S LAUFBAND UND  
DANACH ZUM DATE - MINIMALES STYLING GEHT IMMER UND  
MACHT MIT DEN RICHTIGEN PRODUKTEN GANZ SCHÖN VIEL HER

TEXT CORNELIA BRAMMEN FOTOS DIRK FELLEBERG

**FÜR MÄNNER**

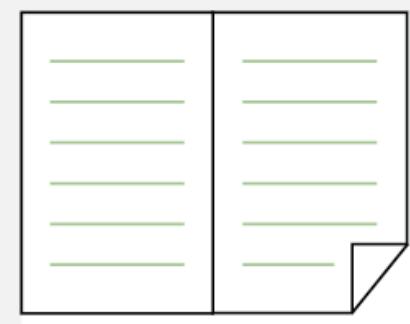
1. KIEHL'S Age Defender Power Serum – so viel Pflege darf gem sein, ca. 60 €. 2. MOLTON BROWN Black Peppercorn Body Wash erfrischt und duftet hemlich, ca. 22 €. 3. L'ORÉAL MEN EXPERT 5 in 1 Carbon Clean – für Haare, Gesicht und Körper, spart Platz in der Sporttasche, ca. 3 €. 4. TOM FORD Exfoliating Energy Scrub macht das Gesicht schön glatt, auch für den Körper geeignet, ca. 45 €. 5. DOVE Men+Care Clean Comfort Compressed Deospray – weniger Pulle, trotzdem 48-h-Wirkung, ca. 2 €. 6. SHISEIDO Hydro Master Gel ist der Feuchtigkeitsmanager für alle Hauttypen, ca. 35 €. 7. CLINIQUE FOR MEN Exfoliating Tonic reguliert die Talgproduktion und bereitet die Haut für die Rasur vor, ca. 22 €. 8. RINGANA SPORT go Thermo Active Gel vertreibt mit Duft- und Wirkstoffen die Müdigkeit aus deinem Körper, ca. 22 €. 9. TIGI BED HEAD FOR MEN Pure Texture separiert und strukturiert Männerhaar und sorgt für ein mattes Finish, ca. 13 €

**fit**  
FOR FUN

88 titforfun 10/2016

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

fit for fun | Ausgabe 10/2016





Ulla Wannemacher und Andreas Wilfinger haben Ringana vor 20 Jahren gegründet. Von Hartberg aus schicken sie Frischekosmetik in die Welt RINGANA



# Exotisches Wachstum

THOMAS PILCH

Der Verkauf natürlich erzeugter Pflegeprodukte wie Zahnöl, Haarmilch oder glättende Gesichtsscreme ist ein florierender Markt. Frei von Sorgenfalten kann das Hartberger Unternehmerpaar Andreas Wilfinger und Ulla Wannemacher in den Bestelllisten von Ringana blättern. Schon in den vergangenen zehn Jahren ließ der oststeirische Frischekosmetik- und Nahrungsmittelergänzungserzeuger mit Umsatzzuwächsen im zweistelligen Prozentbereich aufhorchen, für heuer rechnet Firmengründer Wilfinger mit einem Plus von 40 Prozent. Damit würde im 20. Bestandsjahr des 90 Mitarbeiter beschäftigenden Familienbetriebs die 40-Millionen-Euro-Marke beim Umsatz geknackt.

An die Grenzen der Belastbarkeit stößt damit der Firmensitz in der Hartberger Angerstraße, ein vor vier Jahren zur Produktionsstätte umgebauter ehemaliger Supermarkt. Um vier Millionen Euro möchte Wilfinger nächstes Jahr das Gebäude und die Kapazitäten im Bereich der Logistik ausweiten. Auf der von 3000 auf 5000 Quadratmeter wachsenden Gesamtfläche entsteht ein automatisiertes Verpackungs- und Auslieferungs-system mit in die Erde gebautem Hochlager und Lkw-

Wie geschmiert läuft's für Hartbergs Frischekosmetikhersteller Ringana. Der Umsatz soll heuer um 40 Prozent wachsen, das Werk wird ausgebaut.

duktes garantieren soll. „Auf unserer derzeitigen Fläche wäre das unmöglich“, sagt er. 3000 Pakete verlassen das Werk pro Tag, Ringana gehört damit zu den größten Paketversendern Österreichs.

## Partner

Bestellt werden die Produkte übers Internet, 16.000 auf Provisionsbasis bezahlte „Frischepartner“ kurbeln europaweit dafür. In vier von fünf Fällen sind das Frauen, die damit ein bisschen Geld dazuverdienen. Mit 45 Prozent des Absatzes ist Österreich für Ringana der Kernmarkt, das internationale Geschäft zieht aber stark an. Deutschland liegt inzwischen bei 25 Prozent, gefolgt von der Schweiz (zehn), Italien (acht) und Spanien (acht).

Ist eine Bestellung aufgegeben, muss alles rasch gehen. Binnen 72 Stunden habe auch der Kunde im fernen Barcelona seine Ware auf dem Tisch, sagt Wilfinger. Denn

Ringana: Hergestellt werden ausschließlich Frischeprodukte mit entsprechendem Ablaufdatum. Diesen vermeintlichen Wettbewerbsnachteil habe man in ein Alleinstellungsmerkmal gewandelt, freut sich der Chef. Auch die Angebotspalette bleibt straff: 52 Produkte gibt es im Shop, für jede Anwendung ein einziges. „Wir wollen keine zehn Haarshampoos. In jedem Produkt steckt unser Herzblut drinnen.“

Das wie geschmiert laufende Geschäft hat Ringana wieder zu einem 100-prozentigen Familienbetrieb gemacht: Die bei der Expansion 2008 mit 20 Prozent hereingeholte Vorwerk Direct Selling Ventures hat Wilfinger vor zwei Jahren wieder ausgekauft. „Wir hatten Wachstumsschmerzen. Die Investoren waren ein wichtiger Schritt“, sagt er heute.

Zum Exoten im Raum Hartberg macht Ringana auch die Struktur der Belegschaft. Während gut

pendeln (müssen), hat Ringana mit einer Akademikerquote von 25 Prozent die Sogwirkung im Betrieb umgedreht: Botaniker, Lebensmittelchemiker und Pharmazeuten fahren aus dem Grazer Raum zur Arbeit nach Hartberg.

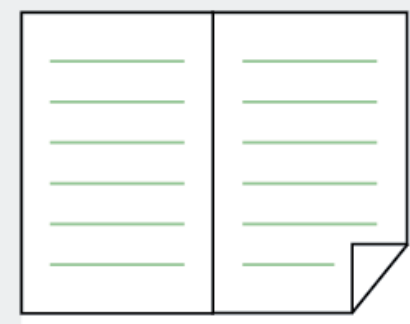
## Wirbel

Umgerührt hat das Unternehmen aber nicht nur im Cremetopf, sondern auch in der Hartberger Politik. Als Ringana 2010 im historischen Schloss Hartberg mit einer Millioneninvestition eine gläserne Fabrik für Naturkosmetik errichten wollte, liefen Teile der Opposition und Bürger wütend dagegen Sturm. Am Vorabend der Gemeinderatswahl zog der Bürgermeister die Reißleine und beerdigte das Projekt. Zuletzt gab es Streit wegen der Vergabe eines Vorkaufsrechts für das altherwürdige Schloss an Ringana als dortigen Mieter. Nach heftigen Bauchkrämpfen sprach die finanziell klamme Gemeinde dem sprießenden Betrieb das Recht zu.

Vom Bau einer gläsernen Fabrik will Wilfinger heute nichts mehr wissen. Der Neubau in der Angerstraße sieht zwar eine verglaste Front zum neuen Logistikbereich vor – allerdings nur für interne Vorführungen, wie er betont. Am Standort Hartberg zweifelt Wilfinger trotz allem nicht.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

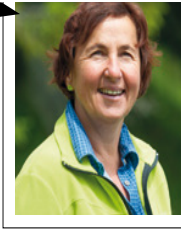
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



bei Josefine Lechner

## Wandern ohne Blessuren

Wandertouren versprechen nicht nur ein atemberaubendes Naturerlebnis. Auch die Gesundheit profitiert. Beim Wandern wird schließlich die Grundlagenausdauer trainiert und aufgrund der schonenden Bewegungsabläufe können auch Ungeübte und Menschen mit ein paar Pfunden zu viel leicht einsteigen. Um lästige Blasen und Verspannungen zu vermeiden, gilt es ein paar Tipps zu beachten. Wir haben Josefine Lechner, geprüfte Bergwanderführerin, gefragt.



### Beim Wandern werden gerade die Füße stark beansprucht. Umso wichtiger ist das perfekte Schuhwerk. Was muss man beim Schuhkauf beachten?

Josefine Lechner: Überlegen Sie sich im Vorfeld, bei welchem Wetter Sie wandern wollen. Wenn von Anfang an feststeht, dass Sie nicht bei strömendem Regen marschieren werden, reicht ein leichter, luftdurchlässiger Bergschuh. Damit haben Sie nicht nur einen besseren Gehkomfort, Sie kommen auch nicht so schnell ins Schwitzen und vermeiden Blasen, denn feuchte Füße sind die Hauptsache für schmerzhafte Wasserblasen. Kaufen Sie die Schuhe in einem Fachgeschäft, in dem Sie diese auch ausgiebig testen können. Viele Geschäfte haben Hügel zum Ausprobieren aufgebaut oder bieten die Möglichkeit, mit den Schuhen auch mal nach draußen zu gehen. Und vor allem: Sparen Sie nicht an der Qualität. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

### Und was ist mit Socken?

Hier eignen sich Funktions-

socken am besten. In Baumwollsocken schwitzen die Füße zu stark. Sie werden feucht, es kommt zu Reibungen und eben Blasenbildung. Auch auf weite, flauschige Socken sollte möglichst verzichtet werden. Hier ist die Gefahr zu hoch, dass es zur Faltenbildung kommt. Eng anliegende, luftdurchlässige Funktionssocken sind optimal.

### Gelten diese Tipps für Frauen und Männer gleichermaßen?

Im Prinzip ja. Allerdings haben Frauen meist eine weichere und dadurch auch eine empfindlichere Haut, sodass es sich für Frauen noch mehr lohnt, die wichtigsten Basics zu beachten.

### Was gehört in die kleine Reiseapotheke zum Mitnehmen?

Ich empfehle auf jeden Fall, Blasenpflaster, Verbandsmaterial, normale Pflaster, Dreieckstuch, Desinfektionsspray, Taschenmesser und Rettungsdecke. Wer stürzt und erst einmal liegen muss, kühlt sehr schnell aus, da leistet eine solche Decke wertvolle Hilfe.

Ein Mobiltelefon, Proviant und Wasser gehören auch in den Rucksack.

In den Bergen sind auch Regenschutz, Sonnencreme, mindestens mit Lichtschutzfaktor 30, und eine Kopfbedeckung notwendig. Sie müssen bedenken, auf 1800 Metern ist die UV-Strahlung doppelt so intensiv wie auf Meereshöhe. Wer stark an den Füßen schwitzt, sollte eventuell auch ein weiteres Paar Socken zum Wechseln einpacken.

### Was macht den perfekten Wanderrucksack aus?

Investieren Sie lieber ein paar Euro mehr in ein wirklich gutes Produkt. Gerade wer Mehrtagestouren plant, braucht einen stabilen Rucksack mit Hüftgurt. Wenn der Rucksack gut auf der Hüfte aufliegt, bleibt an der Schulter sogar ein kleiner Abstand. Auf diese Weise lassen sich lästige Nackenverspannungen schon im Vorfeld ausschließen. Wichtig ist auch, dass sich der Rucksack gut verstellen lässt. Jeder hat eine eigene individuelle Rückenlänge. Das muss selbstver-

ständig beim Tragen berücksichtigt werden, um Blessuren zu vermeiden. Inzwischen gibt es spezielle Modelle für Frauen und Männer.

### Worauf sollte ich beim Wandern noch achten?

Wer beim Wandern merkt, dass es an den Füßen reibt, sollte stehen bleiben und die Schuhe ausziehen. Bloß nicht weiterlaufen und denken: Ach, das wird schon wieder. Sonst sind schmerzhafte Blasen vorprogrammiert und mit dem Wandern ist es dann erst einmal vorbei.

Eventuell hat sich auch eine Falte an der Socke gebildet, die glattgezogen werden muss. Bei verschwitzten Füßen, kann man jetzt auf die Reservesocken zurückgreifen. Ich empfehle auch, bereits bei den ersten Anzeichen ein Blasenpflaster zu verwenden. Dieses nicht kalt, sondern leicht angewärmt aufkleben, da es sich so am besten an den Fuß anpasst. Wenn das Blasenpflaster gut sitzt, kann man problemlos weiterwandern.

Josefine Lechner (50) ist seit 2004 geprüfte Bergwanderführerin im Chiemsee-Alpenland und Inhaberin der Wanderschule „Heimatentdeckertouren am Chiemsee“. Wer gerne selbst einmal mit ihr wandern möchte, kann sie z. B. beim Frauenwandern für (Wieder-)Einsteigerinnen kennenlernen. [www.chiemsee-alpenland.de](http://www.chiemsee-alpenland.de)

**MÜDE FÜSSE?**  
Die helfen bestimmt

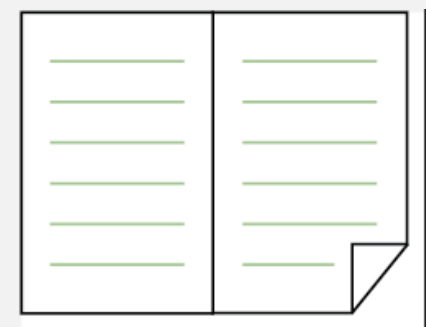
**Sechsis** SPORT CARE SPRAY

**Startbalsam** Unterstützt die Aufwärmphase und bereitet die Muskeln auf die Wanderung vor. Wärmendes Gel von Sixtus u. a. mit Rosmarin und Pfefferminz, 100 ml ab 9 €. im Handel

**Frischkick** Minzmenthol, Ingwer und Borretsch sorgen für kühle Beine. Venenspray von Ringana, 22,50 €. [www.ringana.com](http://www.ringana.com)

**Weichmacher** Keramik-Fußfeile mit ergonomischem Softgrip-Griff mit zwei verschiedenen Schleifflächen, für grobe Arbeiten und den Feinschliff. Durch die spezielle Keramikfläche nutzt sich die Feile niemals ab. 9,95 €, [www.becker-manicure.de](http://www.becker-manicure.de)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



LIFE

# 10 DINGE, DIE DAS LEBEN SCHÖNER MACHEN



## 1

### Auf das Leben!

In allen Farben des Regenbogens: die Special Edition handgefertigter Murano-Gläser, in Auftrag gegeben von der Prosecco-Kellerei Mionetto (gehört zu Henkell). Je EUR 89,-, [www.shop.mohd.it](http://www.shop.mohd.it)

### Rock 'n' Roll in a Bottle.

Stellen wir uns ein junges Paar vor. Sie tragen schwarze Lederjacken, gehen gern aus und träumen von einem Loft. In ihrem Bad: die Düfte „This Is Her“ und „This Is Him“ von Zadig & Voltaire (ab EUR 36,-, exkl. bei Marionnaud).

## 2



## 3

### Blitzblau am Fuß.

Bunte Socken tragen und vor allem auch herzeigen ist ein Megatrend für Männer wie Frauen. Burlington verbindet den Farflash mit dem traditionellen Karo. Socken „King“, ca. EUR 14,-.



### Nicht ohne mein Chi.

Chi ist chinesisches, bedeutet Lebensenergie. Der gleichnamige Drink „Chi“ kommt aus der Steiermark. Mit 0,75 l Wasser auffüllen, trinken – und Bäume ausreißen! 12 Fläschchen EUR 43,60, [www.ringana.at](http://www.ringana.at)

## 4



## 5

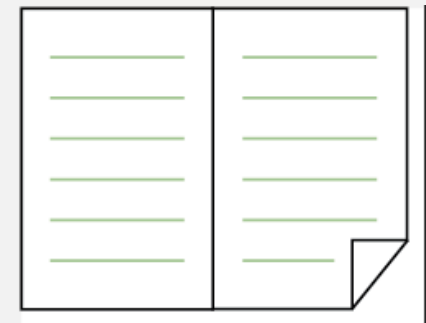
### Exklusiver Kasten.

Zeichnungen von Karl Lagerfeld hängen in Museen und Galerien. Besonders angetan haben es Karl dem Großen Stifte von Faber-Castell. Gemeinsam hat man die „Karl Box“ zusammengestellt. Preis: EUR 2.500,-.

**weekend**  
FASHION & DESIGN BOOK *Style*

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

weekend style | Ausgabe Herbst 2016



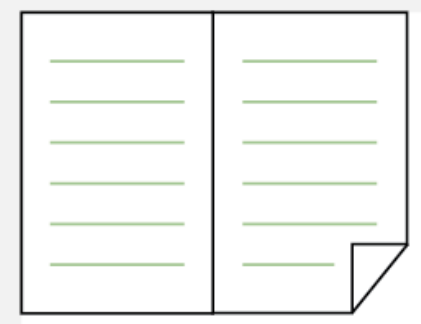
## Zwei Landeswappen für eine Familie

**Hartberg-Fürstenfeld.** Bei der Familie Wilfinger gibt es allen Grund zu feiern. Sowohl die Ring-Gesundheitsbetriebe als auch Ringana dürfen nun das Landeswappen führen. Während Roman Wilfinger, Gründer der Ring-Gesundheitsbetriebe, diese Ehre schon vor 30 Jahren zuteil wurde, darf sich nun auch Sohn Andreas, Geschäftsführer bei Ringana, darüber freuen. Insgesamt werden durch die Unternehmen mehr als 250 Arbeitsplätze in der Region gesichert.



Familie Wilfinger darf das Landeswappen doppelt führen.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





## 22 Unternehmen wurden „National Champions“

Fachjury wählte Firmen für Business-Wettbewerb aus.

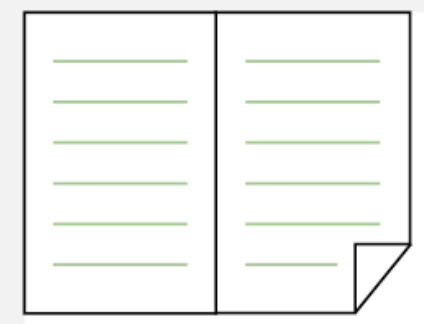
Wien. (kle) Die „European Business Awards“ gelten als die größten, branchenübergreifenden Unternehmensauszeichnungen in Europa. Im Regelfall sind an diesem Wettbewerb Firmen aus allen EU-Ländern beteiligt, aber auch aus Nicht-EU-Staaten wie etwa Norwegen, der Schweiz oder der Türkei. Nun wird der „European Business Award“, hinter dem das international tätige Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsunternehmen RSM als Hauptsponsor steht, zum zehnten Mal abgehalten. In einer ersten Jurybewertung sind jetzt die „National Champions“ ausgewählt worden. In Österreich waren dies 22 Unternehmen, wie RSM Austria mitteilt.

Als „National Champions“ nominiert wurden: Adamah Biohof G. Zoubek Vertriebs KG, Alpenrind GmbH, bionic surface technologies GmbH, Brau Union Ös-

terreich, Croma-Pharma, druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH, Gebrüder Weiss GmbH, Heliovis AG, Iason GmbH, incubed IT GmbH, Melecs EWS GmbH, Niceshops, Müller-Guttenbrunn Group, Ölmühle Fandler GmbH, Pro-Ject Audio Systems, Qualysoft GmbH, Riedel Tiroler Glashütte, Ringana, Telekom Austria, VPZ Verpackungszentrum GmbH und Zima Holding AG.

In der nächsten Runde müssen sich die „National Champions“ in einem Video präsentieren. Eine unabhängige Jury zeichnet dann die besten unter den Nominierten mit dem „Ruban d’Honneur“ aus. Diese Unternehmen werden zur Award-Zeremonie und dem Gala-Event im Jahr 2017 eingeladen. Parallel dazu findet ein Publikums-Voting statt, das den „National Public Champion“ fixiert. ■

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



HAUT & HAARE

# skincare



TOOL  
der Woche

**ROSEN-BAD**  
100% natürlich ohne Zusatzstoffe. Mit dem Schaumbad von Vinoble werden Badeträume wahr. 27 Euro auf [www.vinoble-cosmetics.at](http://www.vinoble-cosmetics.at)

## gesund&fit

**AKTUELL** +++ **RINGANA IST 20** Die Naturkosmetik-Marke Ringana feiert ihren 20. Geburtstag. Wir gratulieren! Das Zahnlöl war die erste Zahnpasta auf Ölbasis ohne chemische Zusatzstoffe, 12 Euro, [www.ringana.com](http://www.ringana.com) +++ **NAGELACK-TREND** Die neue Farbe heißt: Avocado! +++

**DAS NEUE BLOND-GIRL**

### Cooler Sache: So hell strahlen Blondinen

Friseur und Trendsetter sind sich einig: Der Blondtrend geht weg von goldenen, hin zu silbrig-matten Farbtönen. Der Hype kann für unser Haar jedoch extra Strapazen bedeuten. Mit den neuen IGORA ROYAL HIGHLIFTS von Schwarzkopf Professional jedoch können extrem kühle Blondnuancen erzielt werden, und dabei wird das Risiko für Haarbruch minimiert. Denn die IGORA ROYAL HIGHLIFTS sind die ersten Hellerfärber, bei denen die „Fibre Bond Technologie“ zum Schutz und Wiederaufbau der Strukturverbindungen im Haar bereits in die Farbcreme integriert ist. So bleibt die Stärke des Haares erhalten.



**IGORA ROYAL HIGHLIFTS** Hellerfärbung und Haarschutz in einem – nur beim Friseur – von Schwarzkopf



### NATÜRLICHER BADEPASS

**VON SHAMPOO BIS DUSCHGEL**

Nach einem aufregenden Tag können sich kleine Dreckspatzen und Schmutzfinken nun über ein besonderes Dufferlebnis am Abend freuen. Das neue „bi good Kinder Shampoo“ und das „bi good Kinder Duschgel Apfel“ begeistern dank österreichischem BIO-Apfelkonzentrat mit einem frisch-fruchtigen Duschserlebnis. So tut die tägliche Reinigung gleich doppelt gut. Das Shampoo sorgt für eine schonend gründliche Reinigung der Haare und leichte Kämmbarkeit. Das Duschgel reinigt mit milden Tensiden die zarte Kinderhaut und hinterlässt nichts als Frische. „Bi good Babyprodukte“ um ca. 3,49 Euro, bei BIPA und [www.bipa.at](http://www.bipa.at)



Schon gewusst?

### Superfood fürs Gesicht



**NACHHALTIG** Acai-Beere, äthiopischer Honig und chinesischer Ginseng klingen erstmal nach den Zutaten für einen verdammt guten Smoothie. Doch genau die gibt es jetzt in Maskenform von The Body Shop! Die 100% vegetarischen Masken gibt es schon ab

**HAUT-TIPP DER WOCHE**

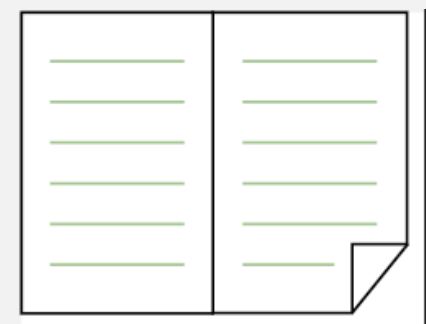
### Wie kann ich die HAUT nach dem SOMMER optimal PFLEGEN?«

**ANTWORT:** „Um alte Hautschüppchen zu entfernen, eignet sich ein sanftes Hautpeeling. Mein Tipp: das handabgebaute rosa Mineralsalz von Agronauti. Es hinterlässt eine glatte und straffe Haut. Die Haut wird entgiftet und die Durchblutung angeregt.“



**MICHAELA TRENZ**  
Geschäftsführung  
[Vegalinda.com](http://Vegalinda.com)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





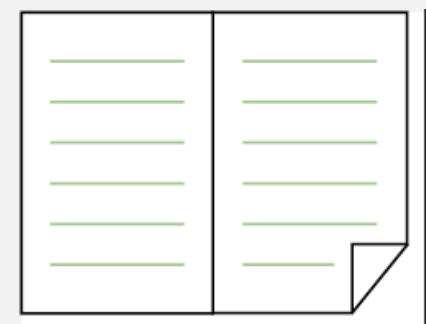
*Kunerbunte Küchenlandschaft, die Maske aus Sri Lanka hält böse Geister fern, der Kasten ist vom Wybnaiek. Freistehende Badewanne im Schlafzimmer. Gepflegt wird nur mit „Ringana“-Produkten*



S 274 extradienst

9/2016

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Klassisch, elegant, schlicht und mit viel Komfort – nur hier und da ein extravagantes, pompöses Stück, das heraussticht. Doch alle Produkte haben eins gemeinsam: Sie sind hochwertig und bieten Luxus.

**1 | RINGANA**  
STECKT VOLLER NATUR UND HANDARBEIT PUR UND IST UMWELTFREUNDLICH.

**2 | DUSCHOLUX**  
«BELLA VITA 3» IST EINE EINTEILIGE DUSCHWAND-SCHIEBETÜR, PFLEGELEICHT UND ELEGANT.

**3 | CASSINA**  
DIE SPIEGEL DER «083 DEADLINE»-LINIE

SIND ECHTE WAND-KUNSTWERKE.

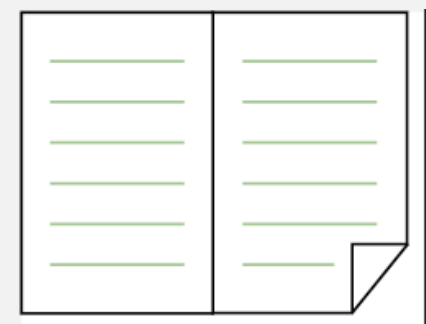
**4 | DURAVIT**  
DIE NEUE WAND-TOILETTE «DARLING NEW» BIETET BESONDEREN KOMFORT.

**5 | HANGROHE**  
«SHOWERTABLET SELECT 700» IST THERMOSTAT UND DUSCHSTEUERUNG MIT GLASABLAGE.

**6 | GLASS 1989**  
EINZIGARTIGES DUSCH-ERLEBNIS IN DER «SOHO MK0»-SHOWER MIT WALK-IN-EINSTIEG.

**7 | VILLEROY & BOCH**  
DIE ARMATUREN IN EDELM, ZEITLOSEM DESIGN SORGEN FÜR OPULENZ IM BADEZIMMER.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



# Die Energie-Autarken

Diese Firmen brauchen (fast) keinen Energieversorger: Vier Unternehmen, die Strom selbst erzeugen, Geld sparen. Der GeschirrhHersteller Riess, das Kosmetikunternehmen Ringana, Bauer Schinken und d



Wärme aus Solarkollektoren am Dach oder Strom aus dem Kleinwasserkraft: Die Chefs von Ringana Andreas Wilfinger und Ulla Wannemacher sowie die Firma Riess Kelomat zeigen, wie das geht



Ökoenergie liegt im Zeitgeist, genau so wie Klimaschutz und Energieeffizienz. Private Hausbauer tun es bereits massenhaft: Sie montieren Solaranlagen aufs Dach, stellen eine Batterie in den Keller und versuchen so möglichst unabhängig von großen Stromversorgern zu werden.

Für Klein- und Mittelbetriebe ist die Sache schwieriger. Da geht es um Kosten und Wettbewerbsfähigkeit. Und da Strom im Großhandel derzeit äußerst billig ist, muss die Selbstversorgung mit Energie bei den meisten dieser Unternehmen noch warten – bis es sich auch wirklich rechnet.

Für Friedrich Riess ist das alles aber keine Frage. Der Eigentümer der Riess Kelomat GmbH in Ybbsitz in Niederösterreich ist mit Energieautarkie groß geworden. Schon sein Großvater hatte 1926 die Kohle durch Wasserkraft ersetzt. Seither wird die gesamte Energie für die Emaillierung des Riess-Geschirrs umweltfreundlich in Kleinwasserkraftwerken erzeugt. „Das raucht nicht, stinkt nicht und macht keinen Dreck“, preist Riess die Vorzüge des Ökostromwerks. 1926 hat der Großvater das erste Wasserkraftwerk an der Ybbs errichtet und damit die Kohle, mit der Riess seit 1950 die Brennöfen für den Emaillier-Prozess auf 1200 bis 1500 Grad aufheizte, ersetzt. Unabhängigkeit sei das Motto des Großvaters gewesen, aber auch das Schöne der Umwelt. Denn viele Jahre heizte Riess mit Braunkohle aus dem nur wenige hundert Meter vom Werk entfernten Flöz. Die Verschmutzung der Umgebung war enorm. Das Wasserkraftwerk von damals ist noch immer die Hauptstromquel-

le für das Riess-Werk. Jetzt erst kommt ein zweites Kraftwerk dazu. Insgesamt 1,9 Megawatt stark sind die beiden Kleinwasserkraftwerke. „Das ist weit mehr Strom als wir selbst brauchen“, sagt Riess. Einen Teil kann er ins öffentliche Netz einspeisen, wofür er einen öffentlichen Tarif erhält. Damit verdient er, „aber nicht wirklich viel“, betont der Firmenchef.

Denn Kleinwasserkraftwerke müssen laut EU-Vorschrift neue Fischaufstiegshilfen bauen. Die Riess-Kraftwerke haben so etwas zwar schon, aber die neuen müssen in einer spezielle Betonkonstruktion gebaut sein. „Damit wir uns das leisten können, muss das Kraftwerk zumindest 20 Jahre laufen.“ Die Wasserkraft aufzugeben war für Riess dennoch keine Frage. „Wir sind 100 Prozent energieautark und bleiben das auch.“ Vielmehr setzt er auf Energiesparen nach dem Motto: „Die beste Energie ist die, die wir nicht brauchen.“ So leitet er die Wärme der Brennöfen in die Trocknungsräume und -öfen und nutzt sie zum Heizen der Räume.

**UNSINNIGE MODERNISIERUNG.** Wenig abgewinnen kann er dem Trend zum Tausch alter in neue Maschinen. Die angebliche Energieeinsparung sei ein Märchen. „Neue Küchenherde brauchen 3,8 Kilowatt je Platte. Da heizt das ganze Haus damit“, ärgert sich Riess. Auch sein Unternehmen musste nach einem Besuch des Arbeitsinspektors eine Maschine „auf den Stand der Technik“ bringen. „Die neue hat so viel Energie verbraucht wie alle alten zusammen“, kritisiert er die Idee zum Gerätetausch. Riess ist überzeugt, dass die Konsumenten die Tradition und Nachhaltigkeit seines Unternehmens schätzen und die Töpfe und Pfannen genau deswegen kaufen, auch wenn sie teurer sind als jene der chines-

schen Konkurrenz. „Wir leben die Regionalität und zeigen sie auch.“

„Umweltfreundlich und nachhaltig“ ist auch für das steirische Kosmetikunternehmen Ringana oberstes Prinzip. Kein Wunder daher, dass sich Firmenchef Andreas Wilfinger schon vor Jahren dazu entschlossen hat, fast die gesamte Dachfläche mit Solarkollektoren abzudecken. 130 Megawattstunden Strom produziert Ringana aus der Sonnenkraft. „Das ist mehr als wir brauchen. Sogar im Winter liefern die Kollektoren Strom“, ist Produktionschef Michael Wannemacher, Sohn des Firmengründers, stolz.

Für das schnell wachsende Unternehmen ist Energie ein wichtiger Faktor. Seit der Gründung 1996 ist Ringana jährlich um 15 bis 45 Prozent gewachsen. Und die Expansion des Hartberger Kosmetikunternehmens geht munter weiter. „Wir werden daher neue Fotovoltaik-Anlagen brauchen“, sagt Wannemacher. Mit dem Sonnenstrom verdient Ringana auch Geld. Denn er wird zum geforderten Einspeisetarif an die Ömga (Ökostrommarktgesellschaft) verkauft.

**Sonnenwärme für den Schinken.** Der niederösterreichische Schinken-Hersteller Berger aus Sieghartskirchen hat den enormen Wärmebedarf in der Produktion komplett auf Sonne umgestellt. 2012 wurden mit EU-Förderungen die ersten Flachkollektoren aufs Dach montiert, ein Jahr später dann noch Parabolrinnen. Insgesamt rund 1200 Quadratmeter Fläche belegen diese Kollektoren und Rinnen, in denen Warmwasser solar aufgeheizt wird.

Dieses wird in einem 80 Quadratmeter großen Puffertank gespeichert und von dort mit 55 bis 60 Grad als Warmwasser in die Produktion geleitet. Höher temperiertes Wasser

nd mit der Energieunabhängigkeit  
auunternehmen Habau.



wird zur Dampferzeugung verwendet. Die solare Wärmeanlagen von Berger Schinken war lange die größte Österreichs. Inzwischen haben sich Nachahmer gefunden, die Bergers Anlage übertreffen.

Vom Gesamtenergieverbrauch des Unternehmens ist die Solarwärme allerdings nur ein kleiner Teil. Etwa vier Prozent des Strom- und Gasverbrauchs von zusammen 21 Megawattstunden im Jahr hat Berger durch die Sonne ersetzen können.

**HEIZEN, VÖLLIG CO-FREI.** Vier neue Werkshallen mit 7700 Quadratmetern Fläche heizt die Habau Hoch- und Tiefbau GmbH im oberösterreichischen Perg seit 2014 ausschließlich solar. 1500 Quadratmeter Kollektoren hat das Unternehmen dafür auf die Dachflächen montiert.

Als Pufferspeicher für das durch die Sonne erwärmte Wasser wird ein ehemaliger Gastank verwendet, der 80.000 Liter fasst. Die im Sommer gewonnene Solarenergie wird dort gespeichert, zum Teil aber auch als Prozesswärme verwendet. Damit können Schaltungen für die Hohlblechdeckenproduktion beheizt werden. Zudem wird die Sonnenwärme in die Trockenkammern geleitet.

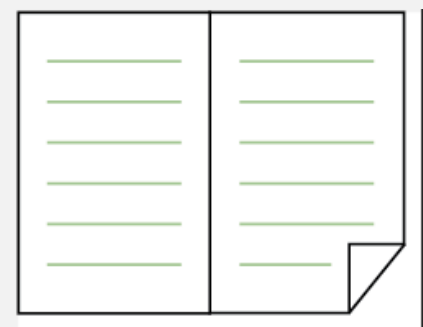
Habau spart mit dem System jährlich 500.000 Kilowattstunden Energie aus fossilen Brennstoffen ein. 190 Tonnen an CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Jahr werden dadurch vermieden. Für Habau ist die ökologische Beheizung der Perger Betonfertigteilwerke nicht nur ein Signal für den Klima- und Umweltschutz, sondern auch eine Absicherung des Standortes in Oberösterreich. „Produktivität und Arbeitsbedingungen konnten damit verbessert werden“, sagt Geschäftsführer Anton Karner.

IRMGARD KISCHKO

# KURIER

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



## VITAMIN-CREME ALS BEAUTY-BOOSTER



## VITAMIN C

stärkt und repariert

Stress und negative Umwelteinflüsse, UV-Strahlen und eine unausgewogene Ernährung – unsere Haut ist täglich Faktoren ausgesetzt, die sie sichtlich ermüden lassen. Wer die Tage auf der Überholspur verbringt, sollte auf die richtige Regeneration setzen. Gesichtscremen mit viel Vitamin C unterstützen den Reparaturmechanismus. Hier die besten Cremes für die Regeneration.

1 LANCASTER „365 Skin Repair Night“, angereichert mit Vitaminen für optimalen Zellschutz (50 ml um 79 Euro), in Parfümerien. 2 APOTCARE „Creme Iridoriadante Riche“ arbeitet mit dem Vita Komplex, der aus den Vitaminen A, C, E und B3 besteht (50 ml um 89 Euro), erhältlich auf [www.kuuss-mund.wien](http://www.kuuss-mund.wien). 3 EUCERIN „Q10 Active“, Tagescreme mit den Vitaminen C, E und H (50 ml um 35,45 Euro), in der Apotheke. 4 HILDEGARD BRAUKMANN „Emosie“ Vitamin-Creme für die Nacht (50 ml um 11 Euro), bei Staudigl's.

## VITAMIN A

wie Anti-Aging

Vitamin A sorgt für die Glättung von Falten, steigert die Zellregeneration und unterstützt die Wachstumsprozesse vieler Zellen und die Immunabwehr. Hier die besten Anti-Aging-Vitamin-Bomben für Ihre Haut!

1 RINGANA „Cremekonzentrat 4“ Vitamin-A-Lieferant ist hier Sanddornfruchtfrischöl (50 ml um 53,30 Euro), auf [www.ringana.com](http://www.ringana.com). 2 SOFRI „Basic Cream Violett-Weiß mit Bergkristall“ enthält u. a. viel Vitamin A (50 ml um 62 Euro), auf [www.sofri.com](http://www.sofri.com). 3 SUSANNE KAUFMANN „Liftungsmaske Linie A“, starke antioxidative Wirkung zur Straffung des Gewebes (50 ml um 275 Euro) bei Staudigl's. 4 CLINIQUE „Superdefense“, Tagespflege mit viel Feuchtigkeit, Vitamin C und A (50 ml um 52 Euro), in Parfümerien.

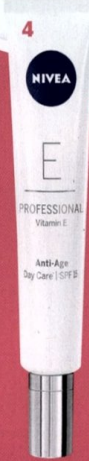


## VITAMIN E

unser Schutzschild

Inhaltsstoffe wie die der Mangostane (z. B. in Origins-Produkten) enthalten Energie-Komplexe, die helfen, die Zellenergie zu steigern, die Bildung freier Radikale zu minimieren und somit die Hautfunktionen zu optimieren.

1 KIKO MILANO „Hydra Pro Day“, universelle Feuchtigkeitscreme mit Hyaluronsäure, Vitamin E (20 ml um 20,90 Euro), bei Kiko Milano. 2 ORIGINS „VitaZing“ Energie-Booster mit viel Vitamin E, um die Bildung freier Radikale zu minimieren (50 ml um 31,50 Euro), in der Drogerie. 3 THE BODY SHOP „Vitamin E Night Cream“ (50 ml um 19 Euro) bei Body Shop. 4 NIVEA „E Professional“, mit konzentriertem, purem Vitamin E, stärkt die schützende Hautbarriere.



gesund&fit

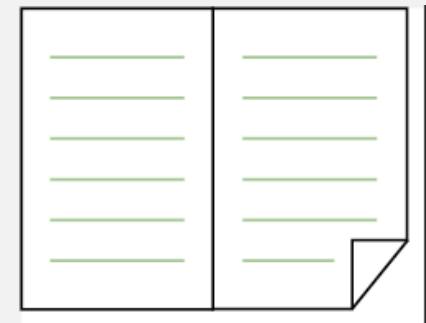


### JUNGBRUNNEN

Matcha-Tee fördert dank seines Reichtums an L-Theanin die Konzentration. Und: schmeckt! Erhältlich in Bioqualität von Ringana. 30 g um 37,30 Euro, [www.ringana.com](http://www.ringana.com)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



BY PRESTIGENEWS.COM

# Comfort ZONE

**1** **RINGANA**  
STECKPF VOLLER NATUR UND HANDARBEIT PUR UND IST UMWELTFREUNDLICH.

**2** **DUSCHOLUX**  
«BELLA VITA 3» IST EINE ENTELTIGE DUSCHWAND-SCHIEBETÜR, PFLEGELEICHT UND ELEGANT.

**3** **CASSINA**  
DIE SPIEGEL DER «083 DEADLINE»-LINIE SIND ECHTE WAND-KUNSTWERKE.

**4** **DURAVIT**  
DIE NEUE WAND-TOILETTE «DARLING NEW» BIETET BESONDEREN KOMFORT.

**5** **HANSGRÖHE**  
«SHOWERTABLET SELECT 700» IST THERMOSTAT UND DUSCHSTEUERUNG MIT GLASABLAGE.

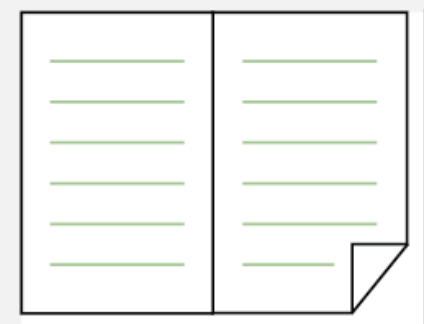
**6** **GLASS 1989**  
ENZIGARTIGES DUSCHERLEBNIS IN DER «SOHO MKO»-SHOWER MIT WALK-IN-EINSTIEG.

**7** **VILLEROY & BOCH**  
DIE ARMATUREN IN EDELM, ZEITLOSEM DESIGN SORGEN FÜR OPULENZ IM BADEZIMMER.

**Klassisch, elegant, schlicht und mit viel Komfort – nur hier und da ein extravagantes, pompöses Stück, das heraussticht. Doch alle Produkte haben eins gemeinsam: Sie sind hochwertig und bieten Luxus.**

176 | PRESTIGE

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Zahlreiche Ehrengäste kamen zur Präsentation ins Schloss

**HARTBERG**

## Ein Kalender soll an Brustkrebs erkrankten Frauen Mut machen

Unter dem Motto „6 x 2 = 12 x Mut“ holte Eva Poleschinski sechs an Brustkrebs erkrankte Frauen vor die Kamera.

Die Designerin Eva Poleschinski initiierte als Trägerin des Pink Ribbon Award Steiermark 2016 das Projekt „6 x 2 = 12 x Mut“. Dafür holte sie sechs Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, vor die Kamera und lichtete sie für einen Kalender ab. Diesen präsentierte die gebürtige Hartbergerin unter dem Motto „Pretty in Pink“ am Donnerstagabend im Schloss. „Für einen Kalender habe ich mich entschieden, weil er einen das ganze Jahr begleitet. Man wird jeden Tag an das Thema Brustkrebs erinnert“, sagt Poleschinski und möchte Frauen zu Achtsamkeit aufrufen.

Christian Scherer, Geschäftsführer der Krebshilfe Steiermark, ist vom Ergebnis begeistert: „Der Kalender macht anderen Frauen Mut, die diesen noch nicht aufbringen können, an die Öffentlichkeit zu gehen.“ Er vermittelt zudem das Gefühl „du bist nicht allein“.

Vor die Linse geholt wurden die sechs Frauen von Fotografin Agnes Stadlmann. Sie lichtete die „Models“ in Designerroben im Weingut von Walter und Renate Polz ab. Pro Tag jeweils drei Frauen. Zwei der im Kalender Abge-

lichteten wollen nicht nur mit den Bildern anderen Betroffenen Mut machen. „Bei mir ist ganz viel Gutes aus der Krankheit entstanden“, erzählt Martina bei der Präsentation. Und auch Dagmar ermutigt: „Mir hat nichts, schon gar nichts, meinen Lebensmut nehmen können.“ Und das, obwohl sie nicht nur an Brustkrebs erkrankte, sondern in der Folge auch sechs Tumore im Kopf erfolgreich besiegte. „Es ist zu schaffen“, will sie Krebskranken mit auf den Weg geben.

Zum Nachdenken regte auch Andreas Wilfinger, Geschäftsführer von Hauptsponsor Ringana an. „Konsumenten von Kosmetikprodukten sollten sich auch einmal die Verpackungsrückseite anschauen und so eine kleine Vorsorge treffen“, wies er auf die Problematik von Krebs und Kosmetik hin.

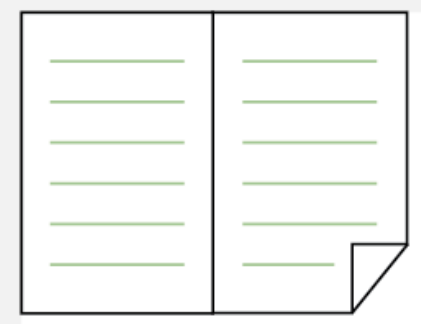
Zu erwerben ist der Kalender ab sofort um 50 Euro bei der Krebshilfe Steiermark Dorthin und zur Krebshilfe Wien geht auch der gesamte Erlös.

**Susanne Rauschenbach**

Die Fotoserie zur Veranstaltung unter [kleine.at/hartberg](http://kleine.at/hartberg)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





BEAUTYPflege

MADONNA

**1** **SO FRESH** Frischkosmetik aus der Steiermark: Strukturlipide von Ringana um 34,60 Euro.

**2** **ORGANIC** Biopflege made in A: Detox-Öl-Peeling von Susanne Kaufmann um 109 Euro.

**3** **NATURAL** Mit Bio-Arganöl: Anti-Age-Handcreme von Lavera um 3,49 Euro.

**4** **SKANDINAVISCH** Clevere Naturkosmetik: Biodefense Youth Serum von Estelle & Thild um 44,90 Euro bei Marionnaud.

**5** **VERY BRITISH** Pomegranate & Aloe Vera Body Silk von Apple & Bears um 27,95 Euro bei Kussmund.

**6** **NATUR PUR** Pflege aus 100% Natur: Shea Butter Body Balm von Urtekram um 19,99 Euro.

**7** **NEW & NATURAL** All in One Hand & Foot Cream von Human + Kind um 7,95 Euro, exklusiv bei Marionnaud.

**8** **INNOVATIV** Mit der Kraft von Mikroorganismen: Sei-Mei-Duschcreme von Bioesans um 23 Euro.

**9** **MADE IN A** Kosmetik aus der Apotheke: Phyto Recovery Oil von Derma ID um 54,99 Euro.

**10** **WIENER ORIGINAL** Bio-Pflege mit Edelweiß: Reinigungsgel von Sisi & Joe um 7,95 Euro.

**Die besten ZEHN**

**Natürlich schön!** Feinste Pflege im Einklang mit der Natur: Wir präsentieren die besten Beautylabels mit dem Bio-Gütesiegel!

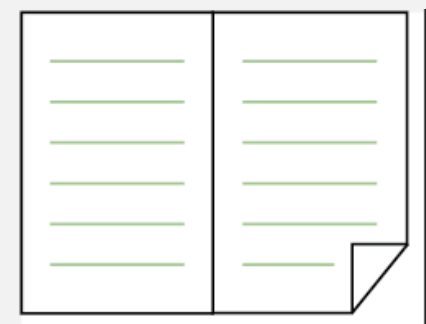
Redaktion: Julia Schauer

46

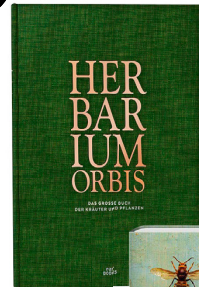
MADONNA

Getty Images

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



style weekly

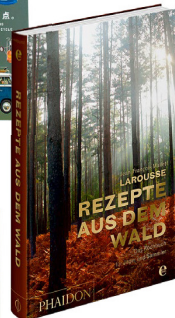


earBooks  
«Herbarium  
Orbis» von  
Bernard Bertrand,  
CHF 89,-

San-Ei Shobo  
«Go Out - Outdoor  
Gear Book Vol. 2»,  
bei Kitchener,  
CHF 16,-



Eden Books  
«Zwiebelwickel,  
Essigsocken & Co.»  
von Karin Berndt  
und Nici Hofer,  
CHF 21.10



Edel Books  
«365 Tage Natur»  
von Anna Carlile,  
CHF 39.90



Phaidon  
«Rezepte aus dem  
Wald» von  
Jean-François Mallet,  
CHF 48.50

## Literarisches Laubrascheln

The struggle is real: Man möchte sich zu Hause im Bett verkriechen, aber vor dem Fenster funkelt der goldene Oktober. Mit diesen **Herbst-Büchern** klappt beides ganz hervorragend.

86 SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



Meerjungfrau  
Die Augen von  
Schauspielerin  
Amber Valetta, 42,  
strahlen in  
Wasserfarben.

Amber  
Valetta

## Untertauchen

Die neue Beautywelle spült uns **Algenprodukte** ins Badezimmer und in die Küche. Die Wasserpflanzen stärken als Nahrungsergänzungsmittel das Immunsystem und wirken in Masken und Cremes entgiftend und straffend.

1 **La Mer** Moisturizing Cream, mindert Falten, CHF 195,- 2 **Made in Sephora** Nachtmaske Alge, wirkt klärend bei Unreinheiten, [www.manor.ch](http://www.manor.ch), CHF 69.95 3 **Ahava** Age Control Brightening Eye Cream, bekämpft Schwellungen, CHF 63,- 4 **Ringana** Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform Balancing, mit Chlorella und Weizengras, CHF 45.10



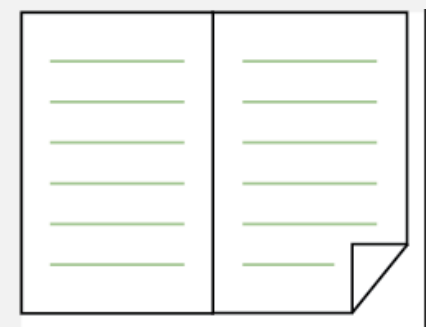
NEU ERÖFFNET

## Schön- färberei

Brigitte Aeschbach und Sandra Marcheggiani wissen haargenau, worauf es beim Styling ankommt: Natürlichkeit. Die jahrelange Erfahrung als Hair- und Make-up-Artists an Shootingsets kommt den Kunden ihres neuen Zürcher Salons zugute. Mädelsabend geplant? Gleich ein ganzes Paket für bis zu vier Personen mit Frisur, Make-up, Häppchen und Prosecco buchen. LUV Hair & Make-up, Zwinglistrasse 28, 8004 Zürich

Wahlkampf  
Hier gibts (fast) alles -  
vom Schminkkurs,  
über den Haarschnitt bis  
zum Hennatattoo.

SCHWEIZER  
ILLUSTRIERTE





**Hoch hinaus!**  
Duftet erfrischend nach marokkanischer Minze, Anis und Moschus: „Wanderlust“. EdP, 87 ml ca. 145 €, 27 87 Perfumes, [www.ludwigbeck.de](http://www.ludwigbeck.de)



**Volle Kraft voraus!**  
Das effektive Medizinball-Training vom Online-Fitness-Portal Gymondo sorgt für eine schmale Taille und bessere Ausdauer, [www.gymondo.de](http://www.gymondo.de)



**Auf leichten Sohlen**  
Dieser Sneaker sieht nicht nur cool aus, auch die Füße bleiben dank spezieller Technik kühl. Durch federleichte Materialien und Memory-Foam-Fußbett ist jeder Schritt eine Wohltat. Ca. 60 €, Skechers



Für die **Extraportion Power**

Vor dem Sport eingenommen regen die „Push radical performance Caps“ dank L-Carnitin den Stoffwechsel an. 90 Kapseln ca. 55 €, Ringana

Bestell- und Herstelleradressen finden Sie auf Seite 71



**Star-Appeal to go**

Glück, glück ... Die bunten Glasfläschchen sind in Hollywood schon in (äh, an) aller Munde. Nun gibt es die hübschen Gefäße auch bei uns. Ca. 35 €, bkr, [www.niche-beauty.com](http://www.niche-beauty.com)

— Gefäße in Gefahr —



**GESUNDE GEFÄSSE SIND ROSA**

**TELCOR® Arginin plus**

- Reguliert Blutdruck und Durchblutung
- Für körperliche und geistige Vitalität
- Für Diabetiker empfohlen



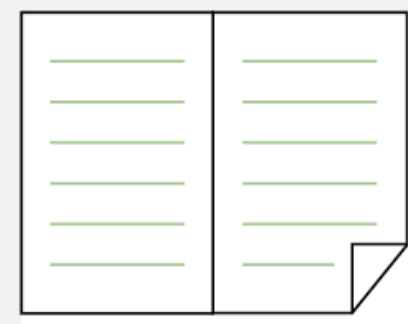
Gesunde Gefäße sind die Basis für ein intaktes Herz. Die Kombination aus pflanzlichem Arginin und B-Vitaminen kann die körpereigene Blutdruckregulation und die Durchblutung positiv unterstützen. Es ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar.

[www.telcor.de](http://www.telcor.de) Rezeptfrei in der Apotheke

▼ in der Apotheke/Insight Health, Marktanalyse 01/2016  
TELCOR® Arginin plus ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wird angewendet zur diätetischen Behandlung von leichtem Bluthochdruck und gestörter Gefäßfunktion (u. a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium der Arteriosklerose. QUIRIS® Healthcare – 33334 Gütersloh WTP\_06



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



Beauty

# NEUES aus der BEAUTY-REDAKTION

Blasse Gesichter an grauen Herbsttagen und Kälte, die die Haut austrocknet? Diese Beauty-Geheimnisse lassen Sie wieder erstrahlen!

Plus: Duft-Neuheiten!



#### EDEL.

Aromatics in Black verströmt pure Eleganz. Das Eau de Parfum von Clinique verbindet exotische Komponenten mit einer fruchtigen Note, ab ca. € 53.



#### REICHHALTIG.

Strukturlipide von Ringana pflegen mit Nachtkerzen- und nussigem Tamanuöl sehr trockene Haut, ca. € 35.



#### FEMININ.

Als Hymne an die Pfingstrose ist der Flakon von Armani ein Duft für die Sinne. Pivoine Suzhou Soie de Nacre in der limitierten Sonderedition um ca. € 136,50.



#### SCHMINKTIPP.

Hautschonende Kosmetik aus natürlichem Ursprung mit intensivem Farbergebnis – vegane Produkte mit Wow-Effekt finden Sie auf [www.vegalinda.com](http://www.vegalinda.com)



#### SPANNKRAFT.

Pralle, straffe und jugendliche Haut mit einem zarten Schimmer durch feinste Goldpartikel. Das verspricht das Effect Hyal 4 Serum, bei Kosmetik König im Citypark Graz.



#### WIRKUNGSVOLL.

Byonik Anti-Aging Complex für Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände. Die revitalisierenden und glättenden Wirkstoffampullen sind auf [www.beautylumis.at](http://www.beautylumis.at) erhältlich.



#### GLAMOURÖS.

Die exklusive Make-up-Kollektion Crystal Garden von Artdeco verleiht Frauen einen Hauch von Glamour und Eleganz. Ab sofort im Handel erhältlich.



#### DREAMTEAM.

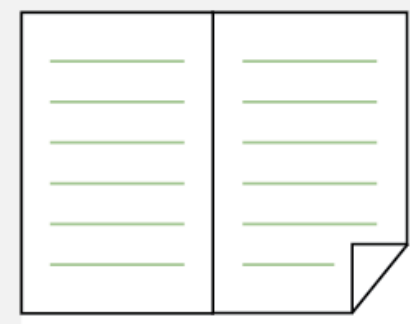
Besonders effektiv ist das Duo aus der Douglas Pomegranate & Rose-Linie. Die revitalisierende Tagescreme und regenerierende Nachtcreme beruhigen trockene und irritierte Haut. [www.douglas.at](http://www.douglas.at)



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

## STEIRERIN



Unsere Haut ist wie ein kleines Heinekenmännchen: Unbemerkt sorgt sie rund um die Uhr dafür, dass es dem Körper gut geht. Sie schützt ihn vor Austrocknung, vor Sonneneinstrahlung und vor Überhitzung. Nur mit Kälte kommt die Haut leider nicht besonders gut klar, schon gar nicht mit der Umstellung von der warmen auf die kalte Jahreszeit. Ab einer Temperatur von etwa 8 Grad stoppt sie die Talgproduktion, die dafür zuständig ist, dass unsere Haut belastbar und funktionsfähig bleibt. Gleichzeitig reduziert sie angesichts der kühleren Umgebungstemperatur auch die Schweißproduktion. Was anfangs angenehm klingt, hat aber durchaus auch negative Folgen: Denn auch im Schweiß sind wertvolle Lipide enthalten, die die Haut geschmeidig halten. Und nicht nur die kalte Luft von draußen setzt der Haut zu: Im Winter verliert sie zudem durch die trockene Heizungsluft in den Räumen viel Feuchtigkeit.



**„Da die Haut Feuchtigkeit speichert, kann es passieren, dass bei kalter Luft die Gefäße in der Haut platzen und Couperose entsteht. Daher ist es wichtig, schon im Herbst auf passende Pflegecremen umzustellen.“**

**Sabine Sixt**, Inhaberin Kosmetikinstitut „Sabine is“, [www.sabine-is.at](http://www.sabine-is.at)

ge ist eine spröde, rissige Haut. Diese tritt vor allem dort auf, wo die Haut besonders dünn und nicht durch viele Kleiderschichten geschützt ist: an den Händen, Füßen und im Gesicht, vor allem an den Lippen. Wichtig ist,

rechtzeitig mit der Pflege anzufangen: Schon jetzt sind rückfettende Cremes sinnvoll, um die Haut ideal auf den Winter vorzubereiten. Während im Sommer Pflege mit wasserhaltigen Produkten durchaus okay war, sollte man jetzt zu reichhaltigeren Lotionen und Seren greifen – denn ein hoher Wasseranteil entzieht der Haut durch die eintretende Verdunstungskälte sogar noch Flüssigkeit und trocknet diese zusätzlich aus. Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe sind zum Beispiel Glycerin, Urea oder Ceramide. Schönheitsexpertin Kerstin Zacharias vom Kosmetikinstitut Beauty & Soul erklärt: „Es muss für ausreichend Feuchtigkeit für die tieferen Hautschichten gesorgt sein und gleichzeitig ein Schutz für die Oberhaut geboten werden. Umso wichtiger ist es daher, dass die Pflege in der kälteren Jahreszeit zu 100 % auf den Hautzustand abgestimmt ist.“

**Lippenpflege.** Besondere Aufmerksamkeit sollte man im Winter auch den Lippen widmen – sind sie nämlich erst ausgetrocknet, kann es

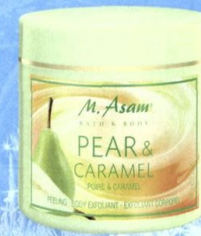
**Feuchtigkeitsplus.** Mit Tamanu-, Nachtkerzen- und Wiesenschamkrautöl bilden die Strukturlipide von Ringana einen Wintermantel für die Haut. Erhältlich um **34,60 Euro**



**Für die Hände.** Der Kälteschutz-Balsam mit Karitébutter und Bio-Arnika von Yves Rocher repariert raue Hände. Um **10,90 Euro**

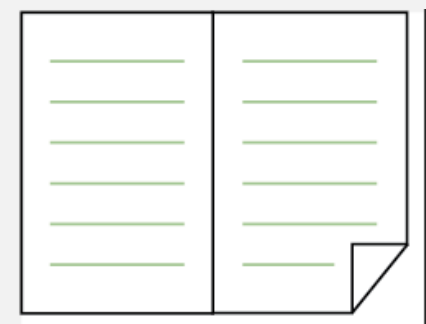


**Samtweich.** Mit Bi-Gel-Technologie und Mandelöl spendet die In-Dusch Gesichtspflege von Nivea schon beim Duschen Feuchtigkeit. Um **6,49 Euro**



**Winterlich.** Das Birne-Karamell-Körperpeeling von M. Asam verwöhnt die Haut mit Zuckerkristallen und kaltgepresstem Traubenkernöl. Um **19,75 Euro**

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



## 5.

### WIE SOLL ICH MIR DEN KOPF WASCHEN?

Haarewaschen ist keine Hexerei, sondern simple Routine. Dennoch gibt es auch hier immer wieder Trends. Neu am Markt sind Pre-Shampoos, die die Haare schon vor dem Waschen mit Wirkstoffen versorgen und damit sogar eine Kur ersetzen können. Ob strapaziertes Haar oder schuppige Kopfhaut – Pre-Shampoos gibt es für ganz unterschiedliche Haarprobleme. Sie erfüllen den Konsumentenwunsch nach individuellen und maßgeschneiderten Pflegelösungen.

Als Gegenbewegung zu diesen modernen Hightech-Produkten gibt es die No-Poo-Anhänger, die ganz auf Shampoo verzichten und sich das Haar z. B. mit Natron oder Essig waschen. Wer das zu umständlich oder unhygienisch findet, aber trotzdem natürliche Haarpflege ohne Silikone und Sulfate bevorzugt, wird bei den vielen neuen Bioshampoos (*Urtekram, O'right, Ringana* und Co.) fündig. Sie lösen Schmutz und Talg mit sanften Zuckertensiden.

OUTFIT. Mesh-Top von Weekday.



### TIPP!



**ENERGIEKICK.** *O'right* gilt als grüner Pionier im Frisiersalon. Das *Caffeine Shampoo* regt den Stoffwechsel der Kopfhaut ganz natürlich an; 400 ml, € 29,-.

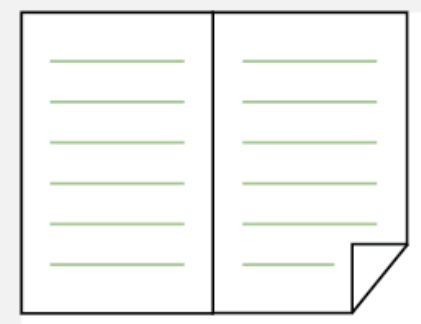
**GUTE NACHT.** Beim *L'Oréal-Friseur* gibt es jetzt die *Nutrifier Overnight Maske*. Die Nachtpflege für strapaziertes Haar wird in die Längen eingearbeitet und pflegt im Schlaf; € 20,55.

**KURPROGRAMM.** *Guhl Feuchtigkeitsaufbau Sofort-Aufbau Kur* nährt trockenes Haar mit Extrakten der Tucumapalme; € 6,99.

**KRAFTPAKET.** *Ahuhu Essential Anti Age Elixir* ist rein biologisch und stärkt die Haarwurzeln mit Gingko und Pfefferminze; € 24,75.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

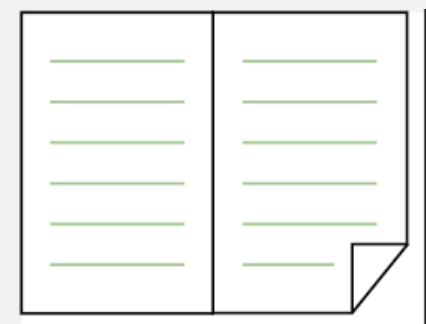


**BASISCH,  
BITTE!**



**F**risches Gemüse kommt im Winter nicht immer genug auf den Tisch. Die Folge: ein Säureüberschuss. Die neue Nahrungsergänzung von Ringana enthält neben Chlorophyll und Proteinen Khorasan Weizen, das man auch als Kamut kennt. Das daraus gewonnene Grassaftpulver wirkt basisch im Körper. „Balancing Pack“, 26 x 10 g, ca. 41 Euro

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



mavida



*Sportlerin und Model  
Karlie Kloss ist mit ihren  
Werten und ihrer Einstellung ein  
Vorbild für sportliche Frauen welt-  
weit und ermutigt sie stets, ihre eigenen  
Grenzen zu überwinden. Für die kom-  
mende Herbst-/Winter-Saison hat  
adidas by Stella McCartney sie  
daher als Markenbotschafterin  
verpflichtet.*

### Warm bis in die Fingerspitzen

Mit der neuen Lifestyle-Kollektion zeigt das Osttiroler Familienunternehmen Zanier passgenaue, hochfunktionale Handschuhe für Wintersport und Freizeit. Die Modelle punkten mit exzellenter Isolierung und idealem Tragegefühl.



## Sport- begeistert

TRENDS, PRODUKTE UND WISSENSWERTES  
AUS DER WELT DES SPORTS



Das Sportgel Sport go von Ringana sorgt mit Pflanzenextrakten wie Minz-Menthol sofort für Kühlung auf der beanspruchten Muskulatur nach dem Sport sowie mit Chili und Ingwer für einen langsam einsetzenden wohltuenden Wärmeeffekt. Ostindisches Lemongras wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern auch belebend; Koffein aus Kaffeebohnen fördert die Durchblutung.



### Mehr Grip

Eis und Glätte sorgen im Winter für unzählige Unfälle. Die Stiefel mit der neuen Vibram Arctic Grip-Sohle von Merrell sorgen dafür, dass Winterspaziergang oder -wanderung nicht zur Rutschpartie werden.

**Für ein gutes Körpergefühl**  
Der Slim Body Shake von Women's Best unterstützt bei einer Diät in Kombination mit Fitness. Er ist pflanzlich, vegan, laktose-, gluten-, aspartam- sowie gentei- und diazu made in Germany. Gemeinsam mit Ernährungsexperten und Fitness-Profis hat Women's Best außerdem das Body Shred Program, einen individuell gestaltbaren Online-Diät-Coach, entwickelt.



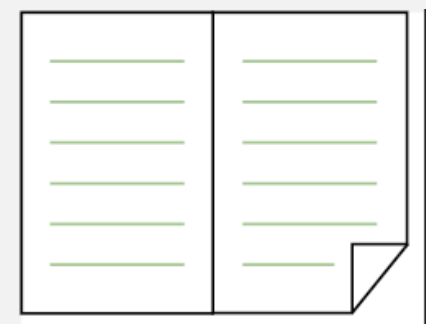
### Sportlich, sportlich

Hamburger (17,5 %), Bremer (16,2 %) und Saarländer (15,1 %) sind am häufigsten Mitglied in einer Fitness-Anlage; Menschen aus Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern mit jeweils 7,2 % dagegen am seltensten.

Quelle: DSSV, Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2016

12 [www.mavida-magazin.de](http://www.mavida-magazin.de)

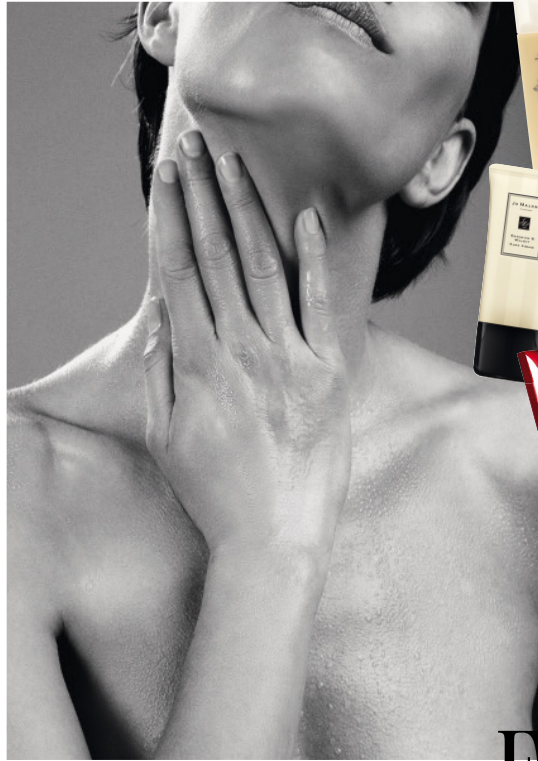
Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





# DIVA

DIVA BEAUTY



**MASSAGEN MIT REICHHALTIGEN HANDCREMES FÖRDERN DIE DURCHBLUTUNG UND REGEN DIE HAUT AN, FEUCHTIGKEIT BESSER ZU SPEICHERN. DAS HÄLT AUCH DIE NAGELHAUT GESCHMEIDIG.**

**1** Der »Hand- und Nagelbalsam« von RINGANA enthält Siamolil von China, Himbeere und Amaranth, regeneriert die Haut an den Händen und ein Wirkstoff aus Gänsebläschen blickt Pigmentflecken an, um € 19,90. **2** Die leichte, feine Duftende Formel der »Geranium & Walnut Hand Cream« mit Apricotkernöl von JO MALONE zieht schnell ein, versorgt die Hände mit Feuchtigkeit und fettet nicht nach, um € 32,95. **3** Pflegetische-Extrakte sorgen bei der »Multi-Intensive Crème Mains Superintensive Anti-Age« von CLARINS für stärkere Hautdicke und einen gleichmäßigeren Hautton, um € 48,-.

## Hand-ZAHM

*Eincremen, peelen und mit Masken verwöhnen. Die Rede ist ausnahmsweise nicht von unserem Gesicht, sondern von den Händen, die (speziell im Winter) genauso viel Pflege benötigen. Hier kommen die besten Tipps und Handschmeichler.*

**F**ür unser Gesicht tun wir alles! Es wird in hochwertige Anti-Aging-Pflegen investiert und die Schönheitsrituale werden nach asiatischem Vorbild auf bis zu zehn Schritte ausgedehnt, damit uns die Haut in jedem Alter mit einem strahlenden Teint belohnt. Es gibt aber noch mindestens zwei weitere Körperteile, die Sommer wie Winter den gleichen (Umwelt-)Einflüssen ausgesetzt sind und dennoch nicht selten vernachlässigt werden: unsere Hände. Dabei würden sie eigentlich noch mehr Zuwendung brauchen, da die Haut speziell am Handrücken wesentlich dünner ist und der Collagenabbau deshalb auch schneller sichtbar wird als am restlichen Körper.

Redaktion: Katharina Bönigk | Foto: Getty Images, Herrichter

118 NOVEMBER 2016

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

DIVA BEAUTY

**HEISSES WASSER UND HERKÖMMLICHE SEIFEN ENTZIEHEN DER HAUT FETT UND FEUCHTIGKEIT. BESSER IST, DIE HÄNDE MIT LAUWARMEM WASSER UND PH-NEUTRALEN FLÜSSIGSEIFEN ZU REINIGEN.**

Vor allem im Winter brauchen die Hände besondere Zuwendung. Keine Sorge, die Rede ist nicht von einem weiteren Zehn-Schritte-Programm. Da die Haut bei Temperaturen unter acht Grad Celsius keinen Talg mehr produziert, kann sie schnell austrocknen und rissig werden. Hier hilft es bereits, an der frischen Luft stets wärmende Handschuhe zu tragen, um die natürliche Fettschicht zu schützen. Das hält die Hände geschmeidig. Dazu kommt die regelmäßige Pflege mit Handcremen, die die Haut mit Sheabutter oder pflegenden Ölen versorgen. Wöchentliche Peelings und Handmasken, die nachts unter dünnen Baumwollhandschuhen einwirken, sind das i-Tüpfelchen für gepflegte Hände, die einem schönen Teint im Gesicht um nichts mehr nachstehen.

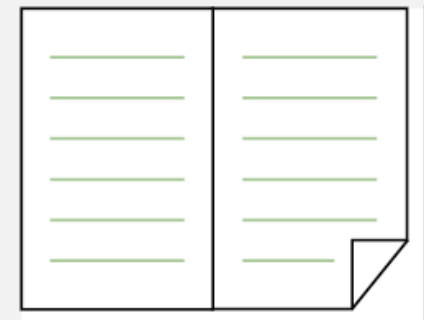


**1** Die pflegende Wirkung des »Intensive Hand Treatments« von SENSAL wird verstärkt, wenn die Creme als Maske aufgetragen wird und darüber die keratinbeschichteten »Treatment Gloves« gezogen werden, um € 92,-. **2** »Hand Creme Express Care« von NIVEA pflegt mit Meeresmineralien, um € 3,49. **3** Ein Pro-Collagen-Komplex glättet Trockenheitsfältchen: »New Dimension Smooth + Tone Cream Gloves« von ESTÉE LAUDER, um € 45,-.

### FINGERFERTIG

Die Kosmetikmarke CARITA bietet ein Kabinen-Treatment für jugendlich aussehende Hände. Dabei werden die Inhaltsstoffe der Pflege, etwa die Ellagsäure, mithilfe von Mikrostrom, Ultraschall und Lichttherapie in die Haut eingeschleust. Ein spezielles Serum erhält den Effekt.

»Progressif Light Fermeté Jeunesse Originelle Mains Serum« von CARITA, € 65,-. Weitere Infos über [carita.com](http://carita.com).



# NACHHALTIG VEGAN VOLLWERTIG

NACHHALTIG VEGAN VOLLWERTIG

So schön warm.

von Andreas Wilfinger/Gründer und Geschäftsführer RINGANA

In diesem Fall war es ein Watson und nicht ein Holmes, der dem Veganismus auf die Spur kam. Vor zehn Jahren war dieser Begriff in unserem Kulturkreis noch eine absolute Rarität. „Bitte was isst Du nicht? Keine Eier? Wieso? Und wie heißt das noch mal?“ „Veganismus!“ „Dann bist Du ja Vegetarier.“ Seufz. Eben nicht.

Der Engländer Donald Watson gründete 1994 die Vegan Society, weil er fand, dass Vegetarier (das Wort leitete er von vegetable ab) eigentlich nichts mit tierischen Rohstoffen am Hut haben sollten. Heute wird die Zahl der vegetarisch-vegan lebenden Menschen auf unserem Planeten weltweit auf eine Milliarde geschätzt. Tendenz stark steigend.

Auch die Zahl der veganen Produkte am Markt nimmt ständig zu. So ist vegane Kosmetik längst kein Trend mehr, sondern schon alltäglich. Und, dass es möglich ist, diese herzustellen – ganz ohne Tierversuche, tierische Substanzen, Konservierungsstoffe, Silikone und Mineralöle – zeigen immer mehr Unternehmen.

Für sportbegeisterte Menschen war es allerdings bislang schwierig vegan zu „überleben“. Auch hier tut sich einiges. Nachhaltig, frisch produzierte, vegane Produkte liefern nun-

mehr die unverzichtbaren verzweigt-kettigen Aminosäuren, bekannt als BCAAs.

Doch sind vegane Produkte wirklich immer besser? Jein, muss man sagen. Auch hier kommt es auf die Inhaltsstoffe und die Form der Produktion an: angefangen von den Zutaten aus der Natur bis zur Verpackung und wie das Produkt zum Konsumenten kommt. Vegan ist nämlich nicht immer gleich nachhaltig. Natürlich reißen pflanzliche Inhaltsstoffe nicht so ein Loch ins CO2 Budget, wie die Produktion von Rindfleisch. Aber wenn wir dafür den Planeten mit Sojaplantagen zupflastern, wird es auch hier ein Aha-Erlebnis über kurz oder lang geben.

Jetzt kommt möglicherweise noch ein neuer Trend auf unsere Teller: genetisch verändertes veganes Essen. Gut oder schlecht? Wissen wir nicht so genau. Fest steht, dass der Mensch schon lange seine Finger bei der Gestaltung der Natur im Spiel hat – eigentlich, seit es ihn gibt. Die Frage, die wir uns stellen sollten, lautet: Welche Welt wollen wir unseren Kindern hinterlassen? Eines ist sicher: In den nächsten Jahren wird es uns schön warm werden, außer wir ändern unsere lieb gewordenen Gewohnheiten.

## GearBook GEWINNSPIEL

Gewinne 1 Sportpackage von Ringana bestehend aus SPORT push, SPORT boost und SPORT go!

Sende bis 30. November 2016 eine Mail mit dem Betreff „Sportliches Trio“ und einem kurzen Kommentar, warum du das Ringana-Sportpackage gewinnen möchtest, sowie deiner Adresse an [info@bergansichten.com](mailto:info@bergansichten.com).

Der/Die GewinnerIn wird per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Preise können nicht in bar abgegolten werden.

### 3 Produkte. Volle Wirkung.



#### Ringana SPORT boost

- Beste Versorgung bei höchster Anstrengung. Unterschiedliche Kohlenhydrate wie Cluster Dextrin® und Palatinose™ sorgen für schnelle und gleichzeitig langanhaltende Energie. Meersalz und Kokosnusswasserpulver liefern wertvolle Elektrolyte. 100 % vegane BCAA sorgen für Muskelschutz und Leistungsfähigkeit. **vegan\***

UVP 13 x 50 g 49,50 Euro



#### Ringana SPORT push

- Maximale Leistung, maximaler Schutz. Die Wirkstoffformel aus L-Carnitintartrat, Koffein, NADH und Peak ATP™ fördert die Energiebereitstellung. Hochwirksame und natürliche Antioxidantien wie Pycnogenol®, SOD aus Melonenextrakt wirken zellschädigenden freien Radikalen entgegen und schützen das Immunsystem. **vegan\***

UVP 90 Kapseln 55,00 Euro

[www.ringanasport.com](http://www.ringanasport.com)

[www.ringana.com](http://www.ringana.com)



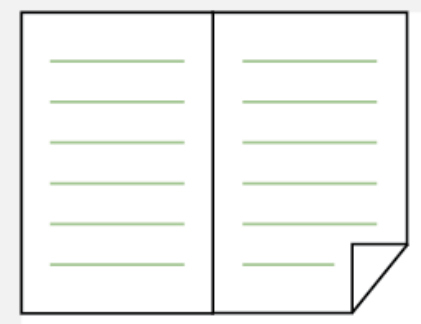
#### Ringana SPORT go

- Kühlt, wärmt und entspannt nach dem Sport. Minz-Menthol kühlt und regt die Durchblutung der Muskeln an. Extrakte aus Chili und Ingwer wärmen und entspannen. Weihrauch und Arnikablüten-Extrakt wirken schmerz-lindernd und entzündungshemmend. Wintergrünöl wirkt krampflösend. **vegan\***

UVP 125 ml 21,60 Euro

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





Aus Steirerhand, mit Menschenverstand: Seifen, Nahrungsergänzungsmittel, Bodylotions und vieles mehr.

Fotos: Ringana

how und Herzblut in Beauty- und Wellnessprodukte, bis hin zur Verpackung sind alle Artikel genauestens ausgeklügelt. Ebenfalls mit bestem Gewissen können Produkte einer bestimmten ungarischen Fir-

ma erworben werden. Neben einem umfangreichen Onlineshop für natürliche Produkte höchster Qualität werden Kunden zusätzlich mit wertvollen Informationen ausgestattet. Schöne Weihnachten!



Erlesene Zutaten, einzigartige Rezepturen und für jeden Typ Frau ist Schönes und Passendes dabei.

Foto: Littlerabbit.at



Wertschätzung und Respekt – für Natur und Mensch: das Erfolgsrezept dieser Bio-Produkte.

Fotos: Sonnentor.com



Damit das **Christkind** das richtige Geschenk bringt!

Aufgeregt warten wir schon jetzt darauf, dass endlich die 4. Kerze brennt und alle Türen vom **Adventskalender** geöffnet sind. Damit dieses wunderbare Kribbeln auch dich erfüllt, haben wir weihnachtliche Stimmung für dich eingepackt. Vom **sinnlichen Tee-genuss** über leckere Naschereien bis hin zu wertvollen ätherischen Ölen ist alles dabei, um den **festlichen Zauber** zum Erstrahlen zu bringen.

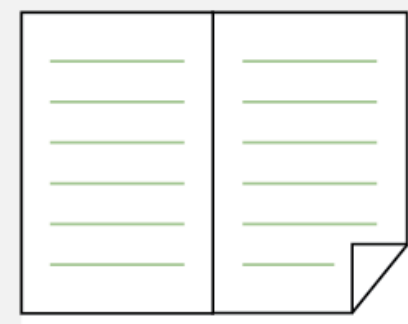
**SONNENTOR Innsbruck**  
Museumstrasse 1  
[www.sonnentor.com/innsbruck](http://www.sonnentor.com/innsbruck)



**SONNENTOR**

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

**Magazin**  
Sonntag, 27. November 2016 / Nr. 329  
Tiroler Tageszeitung





... das Problem vieler Menschen.

## Die Kilos sind's ...

### Falsche Ernährung führt zu Übergewicht

senen können seelische Probleme ein Vieles bewirken.

Innere Ursachen sind meist Menschentyp und Charakter. Angeboren ist auch, ob jemand ein guter oder schlechter „Futterverwerter“ ist.

Das Übergewicht entsteht meistens im Laufe von Jahren. Der gesunde und menschliche Organismus hat die natürliche Fähigkeit, sein Gewicht konstant zu halten. Er reguliert den Stoffwechsel so, dass Aufnahme und Abgabe im Gleichgewicht bleiben. Versagt jedoch diese Regulationskraft, dann wird der Mensch übergewichtig, was schließlich zur krankhaften Fettsucht mit allen Begleiterscheinungen führt.

Naschen von Süßigkeiten aller Art ist heutzutage verbreitet wie nie zuvor. Es ist ein Reizhunger, der noch durch die enorme Werbung der Industrie deutlich verstärkt wird. Dies beginnt schon im Kindesalter und setzt sich meistens im Erwachsenenalter fort.

Der ständige Reiz des Organismus, auf Zuckerzufuhr mit Insulinausschüttung ins Blut zu antworten, bewirkt in kurzer Zeit eine Überproduktion des Bauchspeicheldrüsensekrets Insulin, gefolgt von einem Blutzuckersturz der sogenannten Hypoglykämie.

Eine krankhafte Fetteinlagerung im ganzen Körper ist die Folge, da die übermäßig aufgenommenen Kohlenhydrate sich im Organismus in Fett umsetzen. Die Insulinzufuhr wird zum Mechanismus, zur Sucht und Persönlichkeitsveränderung mit

mehr oder weniger ernsten Störungen im Hormonhaushalt.

Es gibt auch Fettsüchtige, die längst nicht mehr so viel essen, wie zu Beginn. Sogar Wenigesser gibt es, die ihr Übergewicht aber kaum verlieren. Trotzdem neigen sie zur Fetteinlagerung als tragische Auswirkung des Hormonversagens. Dabei ist die Verbrennung von Schlacken gelähmt und eine allgemeine Übersäuerung ist die Folge.

Die Zellen verlieren das Vermögen einer normal geregelten Wasserabgabe. Die unnatürliche und denaturierte Kost des Feinschmeckers ist säureüberschüssig und wasserentziehend. Das Gewebe ist dadurch schlecht durchblutet und nicht widerstandsfähig gegen Infekte und sonstige Einwirkungen. Stoffwechselprodukte, die der Körper nicht verarbeiten und ausscheiden kann, werden abgelagert, so dass Muskel- und Gelenkschwellungen uvm. entstehen.

Es leidet somit der Kreislauf unter dieser allgemeinen Verfettung, so dass die Oberflächendurchblutung äußerst mühsam ist. Der Rückstrom des Blutes zum Herzen verlangsamt sich und Stauungen unter den unteren Körperpartien folgen. Dies sind Krampfadern, Beingeschwüre und Thrombose.

Nur wenn der Darm gesund ist, bleibt auch der Mensch gesund. Es werden im Darm nicht nur die Speisen verdaut und die unverdaulichen Reste anschließend wieder ausgeschieden, sondern dem Darm kommt durch den Kontakt mit Schad- und



Richard Brodnik (oben) und Roman Wilfinger: „Vollwertige Fasten-Nahrung (ca. 600 bis 1.200 kcal) ist der natürliche Weg zum Abnehmen.“



Giftstoffen auch eine zentrale Abwehrfunktion: Rund 70 Prozent unserer Abwehrkörper werden im Darm gebildet. Dadurch ist unser Körper gegen Krankheitsreize unterschiedlichster Art gewappnet.

Die Menschen essen zu viel, zu fett, zu schnell und achten nicht auf die Vollwertigkeit mit entsprechenden Ballast- und Vitalstoffen in der Nahrung. Das belastet den Darm auf Dauer. Irgendwann ist er nicht mehr in der Lage, den für die Abwehr wichtigen Darm-Bakterien optimale Wachstumsbedingungen zu schaffen. Die Folge: Der Darm entgleist und mit ihm das harmonische Zusammenspiel von Körper und Seele.

Doch all diese Probleme und Störungen müssen nicht sein, wenn wir den Darm richtig pflegen und die Ursachen von Darmerkrankungen bekämpfen. Mit gezielter Ernährungsumstellung auf vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung und entsprechenden Therapien kann der Darm wieder saniert werden.

## Die häufigsten Fragen zur Gesundheitsreform

**Bekommt jede Steirerin und jeder Steirer nach wie vor ein Krankbett, wenn er es benötigt?**

Jede Steirerin und jeder Steirer, der/ die ein Krankbett benötigt, wird ein Bett mit bester medizinischer Betreuung bekommen.

**Wird es meinen Hausarzt noch geben?**

Ihren persönlichen Haus- und Vertrauensarzt wird es natürlich weiterhin geben – egal ob in einer Ordination oder einem Gesundheitszentrum. Das Gute aber ist: in den Gesund-

heitszentren werden Sie in Ihrer Nähe auch auf medizinisch höchstem Niveau behandelt, wenn Ihr Arzt gerade einmal keine Ordination hat oder auf Urlaub ist.

**Was soll ein Gesundheitstelefon bringen?**

Das Gesundheitstelefon ersetzt keine Ärztinnen oder Ärzte. Aber: internationale Beispiele zeigen, dass medizinisch geschultes Personal über das Telefon erste Gefahren ausschließen oder wenn nötig rascher die notwendigen Schritte einleiten kann. Das Telefon ist also ein zusätzliches Angebot,

wie es in vielen Ländern schon erfolgreich eingesetzt wird.

**Gibt es fachärztliche Spitzenmedizin nur mehr für jene, die es sich leisten können?**

Nein, die ambulante Versorgung durch einen Facharzt wird gleichmäßig in der gesamten Steiermark angeboten. Damit stellt der Steirische Gesundheitsplan sicher, dass qualitativ hochwertige medizinische Versorgung für alle erreichbar ist, die sie brauchen. Die fachärztliche Versorgung erfolgt künftig in Einzelordi-

nationen, in Facharztzentren oder in Leitspitälern.

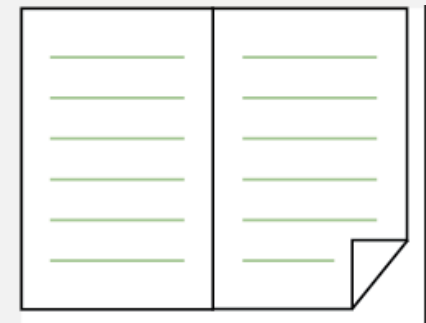
**Ist in allen (auch ländlichen) Regionen auch in Zukunft jederzeit ein Notarzt verfügbar?**

Ja, in allen Regionen der Steiermark ist jederzeit ein Notarzt verfügbar: 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr.

Weitere Informationen zum Steirischen Gesundheitsplan 2035 finden Sie unter [www.gesundheitsplan-steiermark.at](http://www.gesundheitsplan-steiermark.at)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

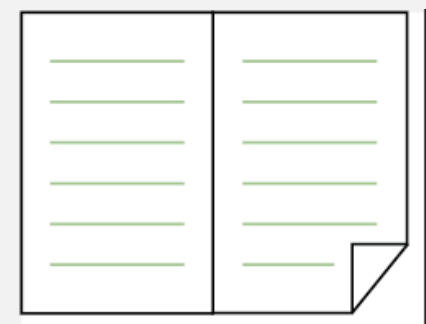




Andreas  
Wilfinger,  
Ringana

„Auf klassische Weihnachtsgeschenke für Businesspartner verzichten wir. Dafür engagieren wir uns, nicht nur zur Weihnachtszeit, in unterschiedlichsten Sozialprojekten in der Region.“

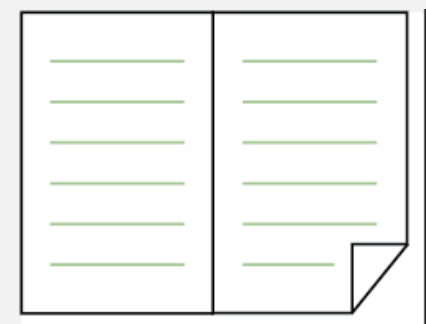
Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.



**Handel/Dienstleistung/Tourismus**



Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

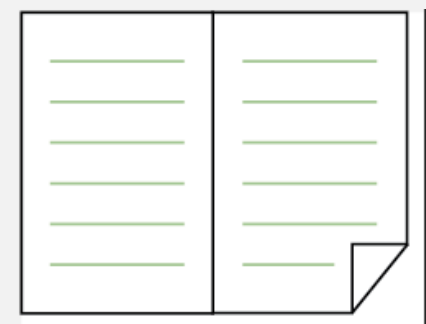


# DIVA



1 Ein Extrakt aus grünem Tee reduziert in der »Cellular Performance Day Cream« von SENSA die Oxidation in den Hautzellen und bräunt die Entstehung freier Radikale, um € 15,-. 2 Die Tagespflege steigert die Widerstandskraft der Haut und mildert mithilfe des »Premium Uji Green Tea« den Verlust der Spannkraft. Von SHISEIDO, um € 27,-. 3 Ein Parfums »An The Noir« von BULGARI umhüllt mit Rosenmuseen, Patchouli, kokigen Noten von Scherztee und wirkt dabei energisierend, um € 79,-. 4 Die »Matcha Madness Revitalizing Powder Face Mask« von ORIGINS wird mit Wasser angerührt. Sie wirkt beruhigend auf die Haut und vitalisierend auf den Geist, um € 30,-. 5 Der feine vermahle Grüntee ist ein Mix aus ausgewählten Kaffee- und beruhigenden Aminosäuren. »Matcha Tea« von KUNGANA, um € 37,90. [kungana.com](http://www.kungana.com) 6 »Ritual Tea Mind over Mate« ist eine reinigende Bodermaske, die dank des enthaltenen Mate-Tees reich an Antioxidantien ist und gleichzeitig mit natürlichem Zucker für ein sanftes Peeling sorgt, von ORIGINS, um € 34,-.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





## Das wird ein schöner Winter

KÉRASTASE, ESSIE (4),  
ALAIÀ, RINGANA,  
DREAMTIME/NYUL

### BEAUTY-GESCHENKE



**AUF DIE LIEBE!** Das „Kérastase Lover Set“ in einem hochwertigen weihnachtlichen Coffret bietet zwei unterschiedliche Duos von Haarbad und Maske samt angenehm duftender, festlicher Kérastase-Kerze. Die Kerze brennt übrigens ganze 40 Stunden lang und könnte auch den Heiligen Abend erleuchten. Haarbad, Maske und festlich-duftende Elixir-Ultime-Kerze im Set.



**BUNTER WINTER.** Ganz an die Swinging Sixties in London ist die Winterkollektion von Essie angelehnt. Die warmen Schimmertöne sollen den jungen Zeitgeist und den Spaß von damals widerspiegeln. Und für noch mehr Glamour für Weihnachten stehen einige Nagellack-Farbtöne bereit – eine Reminiszenz an die Zeit schillernder Glamour Parties im Gatsby-Style. Hände hoch! (So sieht man mehr!)



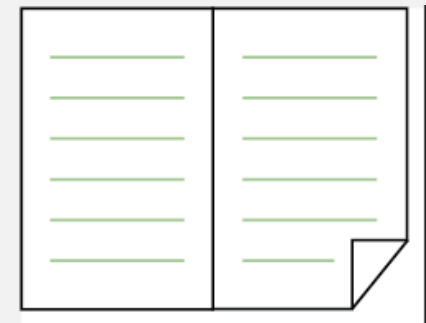
**VORGESCHMACK.** Ab Ende Jänner heißt es in ausgewählten Parfümerien: „Immer der Nase nach!“ Das „Eau de Parfum Blanche“ von Designer Azzedine Alaia wird im Jänner präsentiert und besticht als „zeitlose Komposition von sonnig-weißer Blumigkeit mit einem Hauch von samtiger Mandel, üppiger Vanille und verführerischem Moschus“, so das Designerteam. Ebenso edel: der Flakon.



**GRÜNE WEIHNACHTEN.** Ringana Frischkosmetik setzt in jeder Hinsicht auf „grüne Weihnachten“ – auf hochwirksame Rezepturen mit sensiblen, antioxidativen Wirkstoffen, die ganz ohne Konservierungsstoffe, PEGS, Mineralöle oder Mikroplastik auskommen. Und prinzipiell auf Alternativen zum Konsummüll: Re- und Up-cycling, nachhaltige Produktion und Verpackung im Kreislauf.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.







### Smarte Schlank-Tools

Tschüss, ihr Fettdepots! Sie wünschen sich gezielte Umfangreduktion und die Glättung von selbst hartnäckiger Cellulite direkt an den

Problemzonen? Der „Body Wrap“ von Novosan – ein Kombiprodukt aus Wickeltechnik und fettabbauendem Hightech-Wirkstoff – macht's möglich! Für Ihren Körper in Top-Form. Um € 49,90 bei Bipa.



Powershots.

Helfen beim Entschlacken und kurbeln die Fettverbrennung an: hochwirksame Shots mit grünem Mate und Algenextrakt, pur oder als Teegetränk anzurühren. „Dea“ von Ringana, 12 Stück Packung um € 51,90, via [www.ringana.com](http://www.ringana.com)



Naschen ohne Reue. Genießen ohne Gewissensbisse – die Protein-Pralinen von Women's Best überzeugen mit niedrigem Gehalt an Zucker und Fett (25 Kalorien pro Stück!). Erhältlich in Schoko und Kokos, über [www.womensbest.com](http://www.womensbest.com) um € 2,39 pro Packung.



## 8 TIPP

### Lunch Cancelling

**Schadenersatz.** Keine Panik, kleine Ausrutscher sind verzeihbar: Sie haben den kalorienreichen Köstlichkeiten auf der Weihnachtsfeier nicht widerstehen können? Dann lassen Sie doch das Mittagessen am nächsten Tag aus. Wenn der Bauch aber zu sehr brummt, dann einfach mal eine Mahlzeit durch einen Smoothie oder einen kleinen Salat ersetzen. Hören Sie auch mehr auf Ihr Hungergefühl – die meisten von uns essen, bis der Teller leer ist. Versuchen Sie rechtzeitig aufzuhören oder nehmen Sie eine kleinere Portion.

## 9 TIPP

### Schlaf dich schlank

**Sweet Dreams.** Nein, kein Märchen: Während wir schlummern, laufen die Regenerationsprozesse im Körper auf Hochtouren und fördern die Fettverbrennung. Die Schlafstunden und die Schlafqualität üben einen großen Einfluss auf unseren Organismus und das Gewichtsmanagement aus. Nützen Sie die Feiertage auch für kleine Powernaps zwischendurch – aber Vorsicht: bloß nicht direkt nach dem Völlern, sonst züchtet man nur fiese Fettzellen.

ANZEIGE

## DR. PAUL POINTINGER

Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie



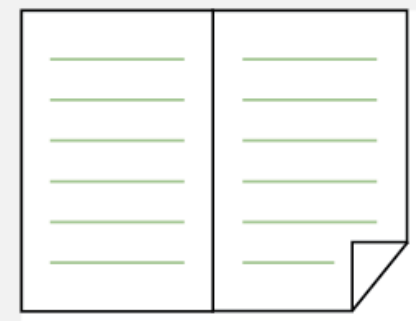
- Natürlich schöne Brüste: Brustvergrößerung (auch ambulant möglich), Bruststraffung, Brustverkleinerung
- Bauchdeckenstraffung (Avelar-Technik)
- Augenlidkorrektur
- Faltenbehandlung
- Facelift, Minilift
- Intimkorrektur
- Fettabsaugung

Beratungsgespräche auch am Wochenende möglich!

Ordinationen: 1190 Wien, Billrothstraße 78,  
5020 Salzburg, Reichenhaller Straße 7, Tel: 0676/518 99 54,  
[praxis@dr-pointinger.com](mailto:praxis@dr-pointinger.com), [www.dr-pointinger.com](http://www.dr-pointinger.com)

129

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.





## Die Sieger im Osten

Die Leserinnen und Leser haben abgestimmt. Das sind Ihre Köpfe des Jahres 2016.

Ob online oder auf Papier – Tausende Leserinnen und Leser der Kleinen Zeitung stimmten bei der Wahl zu den Köpfen des Jahres mit. Das Ergebnis ist eindeutig, in sieben Kategorien stehen die Sieger fest. In der Sparte „Kultur“ holten sich Georg und Roland Gratzler die meisten Stimmen. Die Brüder stellen das Festival KOMMST auf die Beine. In der Kategorie „Soziales Gewissen“ siegte Sandro Werbanschtz, Gründer des Vereins „Kid? Never give up your dream“. Tausendsassa Veronika Windisch machte das Rennen im „Sport“, Marco Wagner wurde mit seinen Postings, die hunderrtausende Menschen erreichen, zum besten Entertainer gewählt. Andreas Wilfinger führt mit seiner Frischekosmetik „Ringana“ die Kategorie „Wirtschaft“ an. Als „Newcomer“ des Jahres 2016 wurde Dominik Fitz gewählt. Der ehemalige Chef-Pâtissier im Hangar 7 eröffnete in Bad Gleichenberg eine Konditorei. Und die „Gastgeber“ mit den meisten Stimmen? Das sind Franz und Alfred Pierer mit ihrem 4-Sterne-Hotel auf der Teichalm.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.  
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.

WIRTSCHAFT - PRÄSENTIERT VON CSERNI

## Frische Kosmetik von Hartberg bis Hongkong

Mit Pflegeprodukten aus natürlichen Zutaten und ohne Konservierung hat Andreas Wilfinger mit „Ringana“ den Markt erobert.

Von Harald Hofer

Für Andreas Wilfinger, dem Gründer des Hartberger Frischekosmetik-Herstellers „Ringana“, ist es nicht ungewöhnlich, eine Auszeichnung zu erhalten. Seit der Gründung der Firma vor 20 Jahren haben der Betrieb und seine innovativen, nachhaltig produzierten Kosmetika viele Auszeichnungen erhalten. Seit dem Sommer darf sich „Ringana“ offiziell mit dem steirischen Landeswappen schmücken, im Vorjahr wurde der Betrieb mit dem österreichischen Klimaschutzpreis ausgezeichnet.

Der Auslöser dafür, dass Wilfinger und seine Lebenspartnerin Ulla Wannemacher auf die Idee kamen, Kosmetik aus natürlichen Bestandteilen und ohne Konservierungsstoffe her-

zustellen, ist mittlerweile eine Legende: „Unser Sohn Michael kam als Kind mit einer Tube Zahnpflegemittel nach Hause, die aus nichts als Chemie bestand“, erzählt Wilfinger: „Wir dachten, das kann es doch nicht sein.“ Sie begannen, an einem „Zahnöl“ zu tüfteln, das bis heute im Sortiment ist. Und der heute erwachsene Michael Wilfinger ist neben seinen Eltern in der Geschäftsführung von „Ringana“. 90 Mitarbeiter sind in Hartberg tätig.

Rund 50 Produkte umfasst das Sortiment. Durch das Fehlen von Konservierungsstoffen haben sie eine begrenzte Haltbarkeit und werden laufend

frisch erzeugt. Damit habe man aus einem Nachteil einen Vorteil für die Kunden gemacht: „Große Hersteller produzieren von einem Produkt oft nur eine Charge pro Jahr, die mit Zusatzstoffen haltbar gemacht werden muss.“ Daher legt Wilfinger auch Wert darauf, dass Ringana nicht nur Natur-, sondern Frischekosmetik erzeugt.

Der Großteil der Waren geht in den Export. Über ein Vertriebsnetz von 16.000 „Frischepartnern“ kommen die Kosmetika zu Kunden in Europa und sogar bis Südostasien. Bestellt wird hauptsächlich über das Internet, rund 3000 Pakete verlassen täglich den Betrieb. Derzeit wird gerade ein neues Hochlager mit einem automatisierten Auslieferungssystem in Hartberg gebaut.



Nachhaltig produzierte Kosmetik:

Andreas Wilfinger

**KLEINE  
ZEITUNG**

