

Inhalt



20

Qualitätsreport
TANN-FLEISCH-
ERZEUGUNG

14

Im Portrait
HUGH GRANT



6

Was Männer brauchen

GESUND UND STARK DURCH
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Highlights

Platz 1 für SPAR im Österreichischen CSR-Ranking 2009

ZUM VIERTEL MAL IN SERIE ERREICHT SPAR EIN
TOP-RANKING IN DER BRANCHE HANDEL



CSR
2009
RANKING

Das Center für Corporate Citizenship Austria (CCC-Austria) führte heuer mittlerweile zum viertel Mal das CSR-Ranking durch. Eine unabhängige Jury bewertet hierbei die Sozial- und Öko-Performance (Corporate Social Responsibility) von Österreichs 100 größten Unternehmen.

Bewertet wird hier vor allem auch, wie die CSR-Aktivitäten im Unternehmen verankert sind. Wir freuen uns mit unseren 35.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über diese Auszeichnung! Mehr Infos und Hintergrundinformationen auf www.ccc-austria.at oder im CSR-Jahrbuch zum Nachlesen.

GESUND LEBEN ist grün!

Das Papier, auf dem Ihr GESUND LEBEN gedruckt wird, ist PEFC-zertifiziert. Das bedeutet: Nur Holz und Holzprodukte, die den Anforderungen von PEFC genügen, können mit dem Gütesiegel gekennzeichnet werden. PEFC ist der

Garant für eine kontrollierte Verarbeitungskette – unabhängig überwacht und lückenlos nachvollziehbar. Die Nachhaltigkeit der Waldbewirtschaftung wird auf regionaler Ebene dokumentiert und kontrolliert. Infos: www3.pefc.de



40

Fairtrade-Produkte

GROSSES TUN
MIT KLEINER GESTE

Gerund Leben SPAR



36

Das Prinzip Nachhaltigkeit

GEMEINSAM ZEICHEN SETZEN
- WEIL JEDER BEITRAG ZÄHLT

6 Coverthema Was Männer brauchen

Gesund und stark durch die
richtige Ernährung

14 Hugh Grant im Portrait

Der smarte Womanizer
entwickelt Vatergefühle

15 Ernährung, Medizin & Gesundheit

16 Laktosefreie Milch

So wird sie hergestellt

18 Gefahr Transfette

Unsichtbar aber gefährlich

20 Qualitätsreport

TANN-Fleischerzeugung

24 Lebensmittel im Mittelpunkt

8 Gründe für Kraut & Kohl
+ Rezepte

28 Experten antworten

auf Ihre Ernährungsfragen

31 Bewegung & mentale Fitness

32 Tanzfieber

Fit mit Aerobic

34 Experten antworten

auf Ihre Bewegungsfragen

35 Zeichen setzen, Lebensqualität & Zukunft

36 Gemeinsam Zeichen setzen

Das Prinzip der Nachhaltigkeit

40 Fairtrade-Produkte

Großes Tun mit kleiner Geste

42 Experten antworten

auf Ihre Fragen zu
Nachhaltigkeit



24

Lebensmittel im Mittelpunkt

8 GRÜNDE FÜR KRAUT & KOHL