

# Inhalt



# 16

**Das Wunder  
der Keimung**  
DIE VOLLE ENERGIE  
BELEBT LEBENSMITTEL



# 6

## Mehr Lebensfreude!

DER GROSSE NUTZEN DER  
ANTI AGING-ERNÄHRUNG



### Highlights

## SPAR gewinnt den »Österreichischen Integrationspreis 2010«

DIE SPAR-AKADEMIE WIEN ÜBERZEUGTE DIE JURY

# 36

## Aus Schwächen Stärken machen

SPAR ERMÖGLICHT  
JUGENDLICHEN MIT  
BEEINTRÄCHTIGUNG  
EINE LEHRE



**B**eim erstmals verliehenen „Österreichischen Integrationspreis 2010“ siegte die SPAR-Akademie Wien in der Kategorie „unternehmen & arbeiten“. SPAR Österreich ist weltweit das einzige Handelsunternehmen, das eine eigene, vom Staat anerkannte, Berufsschule betreibt. Die SPAR-Akademie Wien bietet unter

anderem den Unterrichtsgegenstand „Kulturpflege“ an. Ziel ist die Vermittlung von Sozialkompetenz sowie interkultureller und interreligiöser Kompetenz. Dadurch wird der Persönlichkeitsentwicklung der Lehrlinge, aber auch den Anforderungen der vielfältigen Arbeits- und Wirtschaftswelt Rechnung getragen.

## Ausgezeichnete Wurst

TANN-Fleischerzeugnisse tragen AMA-Gütesiegel

**S**eit Anfang April 2010 tragen 8 TANN Wurstartikel und 29 regionale TANN Wurstspezialitäten das AMA-Gütesiegel. TANN ist damit Österreichs größter Produzent von Wurstprodukten mit

AMA-Gütesiegel. TANN führt seit 15 Jahren das AMA-Gütesiegel für sein Frischfleisch (Schwein, Rind, Kalb)

und hat ihr Engagement nun auf den Bereich Wurstspezialitäten ausgedehnt.



**SPAR**  
Ernährung  
heute



# 20

**It's Partytime!**

**BIO-VITAMINCOCKTAILS  
SÜNDHAFT GUT  
UND GESUND**

**6 Coverthema  
Mehr Lebensfreude!**

**Der große Nutzen der Anti  
Aging-Ernährung**

**14 Jennifer Aniston im Portrait**  
Warum die Schauspielerin von  
»Yogalosophy« schwärmt

**15 Ernährung,  
Medizin & Gesundheit**

**16 Das Wunder der Keimung**  
Die volle Energie belebt

**20 Ernährungstrend**  
Gesunde Bio-Vitamincocktails

**22 Den Beeren hinterher**  
Vom Feld ins Kühlregal

**24 Lebensmittel im Mittelpunkt**  
8 Gründe für Melone + Rezepte

**28 Experten antworten**  
auf Ihre Ernährungsfragen

**31 Bewegung &  
mentale Fitness**

**32 Mobilität im Wandel**  
Elektro-Mobilität: Hype oder  
Notwendigkeit?

**34 Experten antworten**  
auf Ihre Bewegungsfragen

**35 Zeichen setzen,  
Lebensqualität & Zukunft**

**36 Aus Schwächen Stärken  
machen**  
SPAR ermöglicht Jugendlichen  
mit Beeinträchtigung eine Lehre

**41 Der Öko-Putztrupp**  
2-fach ausgezeichnet:  
Splendid nature

**42 Experten antworten**  
auf Ihre Fragen zu  
Nachhaltigkeit

# Gesund Leben SPAR



# 14

**Im Portrait**

JENNIFER ANISTON



# 24

**Lebensmittel im Mittelpunkt**  
8 GRÜNDE FÜR MELONEN