

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **SOMMER 2021**

Österr. Post AG, MZ 12Z039378M

Innova Verlag GmbH, Niederösterreiching 2,
Haus D, 3100 St. Pölten



BEAUTYTRENDS 2021

TIPPS FÜR DEN SOMMER

LEHRLINGSOFFENSIVE

ES GEHT IN DIE DRITTE RUNDE

DIY NATURKOSMETIK

WISSEN WAS DRIN IST

Inhalt

Endlich geht es wieder in Richtung Normalität. Darum widmen wir diese Ausgabe dir und wie du dich aufs Wieder-Rausgehen vorbereiten kannst.

AKTUELL

NÖ Lehrlingsoffensive 4
Naturkosmetik made in NÖ 5
Beautytrends Sommer 6
Vorsorge Aktiv Junior 7

LESENSWERT

Tierversuche und Zertifizierungen 8
Schönheitsideale im Wandel 10

PRAKTISCH

DIY Kosmetik 12
Fit für den Sommer 14
Unnützes Wissen 15

VORSORGE AKTIV JUNIOR

7



Übergewicht und Bewegungsmangel ist bei Jugendlichen und Kindern leider sehr weit verbreitet. Vor allem die Corona Pandemie im letzten Jahr hat hier die Statistik deutlich verschlimmert: 60 Prozent der 10- bis 14-Jährigen bewegen sich weniger. Unterstützung beim Finden eines gesünderen Lebensstils soll hier Abhilfe schaffen.

SCHÖNHEITSIDEALE

10



Stars und Sternchen haben immer schon vorgegeben, was als "schön" gilt. Von Marilyn Monroes Hüften bis zu Kim Kardashians berühmten Po - wir zeigen dir, wie sich die Schönheitsideale in den letzten Jahrzehnten geändert haben.

DIY KOSMETIK

12



Diese ganzen Inhaltsstoffe-Listen, die man da immer so in den Drogeriemärkten auf den Produkten liest, verursachen gerne mal einen Zungenbrecher. Warum also nicht einfach selbst in die Küche stellen und sich etwas mischen!?

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Karrierechancen inklusive.

**Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

Mein Job mit Zukunft. Ein Leben lang. Gesundheit und Pflege zählen zu den absoluten Zukunftsbranchen. Wir, die NÖ Landesgesundheitsagentur, bieten unseren MitarbeiterInnen zahlreiche Weiterbildungs- und Karrieremöglichkeiten zur persönlichen Entfaltung. Wir bieten sichere Arbeitsplätze mit einem Höchstmaß an Flexibilität. Damit jede und jeder seine eigene Zukunft in der LGA mitgestalten kann.

MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.

**In unseren Kliniken und Pflegezentren –
in ganz Niederösterreich.**



Eine entgeltliche Einschaltung der NÖ LGA



Im Bild Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichtinger, AMS-Landesgeschäftsführer Sven Hergovich und Lehrlinge.

NÖ LEHRLINGSOFFENSIVE: NACHFRAGE WEITER GROSS

Vor mehr als zwei Jahren startete die größte Lehrlingsoffensive des Landes NÖ gemeinsam mit dem Arbeitsmarktservice NÖ. Nach den Erfolgen der letzten beiden Jahre, geht es nun in die dritte Runde.

Anfang 2019 wurde die Initiative als Ausbildungsgarantie und Qualifizierungsprogramm für junge Menschen bis zum 25. Lebensjahr ins Leben gerufen, um Jugendlichen eine hochwertige zukunftsorientierte Ausbildung zu bieten, neue Perspektiven und Chancen aufzuzeigen und dem steigenden Fachkräftemangel in NÖ entgegenzuwirken. Für das Jahr 2021 werden seitens des Landes und des AMS NÖ dafür heuer insgesamt 54 Millionen Euro in die Hand genommen. Gleichzeitig wurde die Teilnehmerzahl auf 7.500 erhöht.

„Nicht nur in Krisenzeiten ist es wichtig, an die Zukunft zu denken. Mit der NÖ Lehrlingsoffensive haben wir ein zielgerichtetes und effektives Instrument etabliert, um junge Menschen auf ihrem Weg in die Arbeitswelt zu unterstützen. So haben allein seit Jahresbeginn bereits heuer über 3.400 Jugendliche von dieser Initiative profitiert“, hält Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner fest.

„Von den insgesamt 3.400 TeilnehmerInnen konnten bisher insgesamt 367 Personen eine Lehrstelle antreten oder eine Arbeit aufnehmen. 101 TeilnehmerInnen wurden in eine schulische oder sonstige berufliche Aus- und Weiterbildung aufgenommen“, erklärt der für den Arbeitsmarkt zuständige Landesrat Martin Eichtinger. Trotz Lockdown und

Distance-Learning konnten die Teilnehmer im Zuge der NÖ Lehrlingsoffensive an ihrer beruflichen Qualifizierung weiterarbeiten.

Grund zur Freude gibt die Entwicklung der aktuellen Arbeitsmarktzahlen unter den Jugendlichen. Mit Ende März 2021 waren in Niederösterreich 4.392 Personen unter 25 Jahren arbeitslos gemeldet. Im Vergleich zum Vorjahr ein Rückgang um 47,1 Prozent – dem Höhepunkt der Corona-Krise 2020. Insgesamt 888 gemeldeten offenen Lehrstellen (plus 1,5 Prozent) stehen aktuell 802 Lehrstellensuchenden (minus 29,6 Prozent) gegenüber.

„Es gibt trotz Arbeitsmarktkrise auch erfreuliche Entwicklungen: Erstens sinkt sowohl die Zahl der arbeitslosen Jugendlichen als auch die der Lehrstellensuchenden im Vergleich zu März 2020. Die nächste und noch bessere Nachricht ist, dass wir sowohl bei lehrstellensuchenden als auch bei jobsuchenden Jugendlichen sogar einen Rückgang gegenüber dem Vorkrisenjahr 2019 verzeichnen. Mit diesem Ergebnis liegt Niederösterreich im bundesweiten Vergleich im Spitzenfeld“, freut sich AMS-Landesgeschäftsführer Sven Hergovich.

Das Erfolgsmodell der NÖ Lehrlingsoffensive steht auf drei Säulen: den „Jugendbildungs-

zentren in Niederösterreich“ mit insgesamt 4.600 Teilnehmerplätzen, der „Überbetrieblichen Lehrausbildung“ mit 2.760 Ausbildungsplätzen und seit heuer mit dem Projekt „Just 2 Job“ mit 131 Teilnehmerplätzen (bisher „Auf zum Lehrabschluss“). Über die neue dritte Säule der NÖ Lehrlingsoffensive findet seit heuer eine verkürzte Lehrausbildung auf einen konkreten Arbeitsplatz direkt im Betrieb hin statt. Sowohl arbeitslos vorgekehrte junge Erwachsene als auch personalisierende Unternehmen werden hierdurch unterstützt. Denn von der NÖ Lehrlingsoffensive profitieren auch die Arbeitgeber: „Gerade jetzt ist die NÖ Lehrlingsoffensive ein zentrales Angebot für beide Seiten: Für Jugendliche, um ihnen das Tor zur Berufs- und Ausbildungswelt aufzustoßen. Zum anderen ist es auch ein wichtiges Angebot für die heimische Wirtschaft“, so Hergovich. „Mit dieser Initiative sorgen wir heute für die dringend gebrauchten Fachkräfte von morgen“, betont die Landeshauptfrau.

„Trotz Wirtschaftskrise und anhaltender Corona-Pandemie ist es auch heuer gelungen, die Zahl der Lehrstellensuchenden zu minimieren. Das zeigt, dass auch in herausfordernden Zeiten gut ausgebildete Arbeitskräfte gesucht werden“, halten Mikl-Leitner und Eichtinger fest.

NATURKOSMETIK MADE IN NÖ

Es muss nicht immer die große internationale Marke sein. Wenn du dich und deine Haut pflegen willst, hast du viele Möglichkeiten sogar direkt vor der Haustür. Wir stellen dir ein paar niederösterreichische Kosmetikerhersteller vor.

Internationales Unternehmen aus Ober-Grafendorf

Nur wenige Kilometer von der niederösterreichischen Landeshauptstadt entfernt liegt das Familienunternehmen STYXX. Schon seit 1965 wird im Pielachtal mit mittlerweile 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Naturkosmetik hergestellt. Die Rohstoffe stammen zu einem großen Teil aus Österreich oder aus der produktbezogenen Heimat, wie beispielsweise Lavendel aus der Provence. Hier findest du Duschgel, Öle, verschiedenen Cremes und alles, was deine Haut begehrt. Sogar eine kleine Schokoladenmanufaktur ist in den letzten Jahren dazugekommen. Wer sich ein eigenes Bild von dem Betrieb machen will, hat sogar die Möglichkeit an Betriebsführungen teilzunehmen und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Zwei Familien, eine Idee

Im Waldviertel leiten zwei Familien den Biokosmetik-Betrieb Schau auf di. Am Stadtrand von Zwettl werden bereits seit einigen Jahren Duschbäder, Cremes und Bodylotion gemischt. Verkauft werden die handgerührten Produkte in nachfüllbaren Glasflaschen. So wird auch auf eine nachhaltige Verpackung geachtet. Ob für Männer, Frauen oder Babys, Gesicht oder Körper - hier findest du von Hand gemachte Biokosmetik für alle und alles.

Alles Marille: Wieser Wachau

Im Familienbetrieb Wieser Wachau dreht sich alles um die berühmteste Frucht der Wachau, die Marille. Nicht nur Likör, Marmelade und Naschereien werden aus

der Marille gewonnen, sondern auch eine kleine Pflegeserie. Von einer Handcreme mit Marillenkern über Marillen-Seife bis hin zu Lippenbalsam mit Marillenkern-Öl - hier wird die ganze Frucht verwertet und in duftende Kosmetikprodukte verwandelt.

Naturkosmetik aus dem Bezirk Amstetten

Daniela Kirchwegger ist selbstständige Kosmetikerherstellerin aus dem Bezirk Amstetten und Gründerin von Wolkenlos Kosmetik. Auch hier findest du eine ganze Reihe an Kosmetik hergestellt aus natürlichen Inhaltsstoffen. Die festen Deo-Sticks beispielsweise sind im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Deos aluminiumfrei, alkoholfrei und vegan. Sie pflegen die Haut, wirken antibakteriell und schützen auf ganz natürlicher Weise Gerüchen.

High Seif!

Auch direkt in der Landeshauptstadt, im Süden von Sankt Pölten, wird feste Seife handgeschöpft. Das Start-up Schieferlien achtet besonders auf Ehrlichkeit und verfolgt alle Inhaltsstoffe und Rohstoffe bis zum letzten Lieferanten. Die handgeschöpften Seifen werden in wiederverwendbare Stofffäschen gepackt und mit

lustigen Sprüchen bedruckt - sie eignen sich daher perfekt als Geschenk oder Mitbringsel aus Sankt Pölten. Das dazu passende Seifensackerl lässt die feste Seife gut aufschäumen und anschließend zum Trocknen aufhängen. Neben Seifen findest du hier auch viele andere nachhaltige Produkte, die in Sankt Pölten handgemacht werden.



vor

Kurse rund um Naturkosmetik

Du willst selbst lernen, wie du Naturkosmetik herstellen kannst? Bei feine-Sachen.at kannst du aus einer Reihe an Online-Seminaren teilnehmen und alles rund um Seife und grüne Kosmetik lernen. Die Kräuterpädagogin Claudia Gobec wählt ihre Rohstoffe so gut es geht aus der Region und gibt ihr Wissen gerne weiter. Wer lieber gleich die fertige Seife erwirbt, kann das in ihrem Onlineshop tun.





5 BEAUTY-TRENDS FÜR WARMER TAGE

Die Tage werden länger, die Stiefel mussten schon lang den Turnschuhen weichen und die Sonnenbrille hat wieder ihren fixen Platz in der Handtasche - der Sommer liegt in der Luft! Wir zeigen dir, mit welchen Beauty-Trends du an warmen Sommertagen punktest.

Dramatische Augen und knallige Lippen

Nach fast eineinhalb Jahren mit Maske ist es kein Wunder, dass auch die Beauty-Trends darauf reagieren, dass unser halbes Gesicht verdeckt ist. Mit dunklem Lidschatten, viel Kajal und voluminösen Wimpern lenkst du die Aufmerksamkeit gekonnt auf die Augen. Doch auch knallige Lippen in Rot-, Orange- und Pinktönen sind auf den Laufstegen zu sehen - ein Trend, den du beim Spazieren gehen oder auf deinen Selfies umsetzen kannst.

Ob lang oder kurz - hauptsache Pony!

Ob lockig und gestuft oder lang und glatt - Stirnfransen haben sich viele bereits letztes Jahr im Lockdown geschnitten und auch 2021 bleibt der Pony ein beliebter Haartrend. Heuer ist vor allem der 70s Fringe oder auch Curtain Bangs genannt der absolute Hingucker. Mit diesem aus den 70ern stammenden Haarschnitt hängen die Stirnfransen wie ein leichter Vorhang ins Gesicht und müssen so auch nicht so häufig nachgeschnitten werden.

Natürliche Maniküre

Bereits seit einigen Jahren wird vermehrt auf Natürlichkeit geachtet und das gilt auch für unsere Nägel! Mit hellen Beige- und Brauntöne oder Nude-Farben liegst du immer richtig. Wenn du doch ein bisschen Lust auf Farbe hast, spielt die die Natural French Manicure in die Hände. Trage dazu einfach auf den Nagelspitzen etwas Farbe

auf und schon hast du ein neues Nagel-Design geschaffen.

In der Mode bleibt es gemütlich

Weite Jeans und Stoffhosen kennen wir nicht nur von Billie Eilish, auch auf den Laufstegen bei Fashion Shows bleibt es locker und gemütlich. Mit Lounge Wear und Baggy Hosen liegst du auf jeden Fall immer richtig. Besonders im Sommer kannst du deine weite Hose mit einem Crop-Top oder einem engen Shirt kombinieren, um nicht die gesamte Silhouette zu verdecken. Wenn es mal doch ein bisschen schicker sein soll, lässt sich auch ein langer luftiger Rock mit einem gemütlichen Pullover und Turnschuhen tragen.

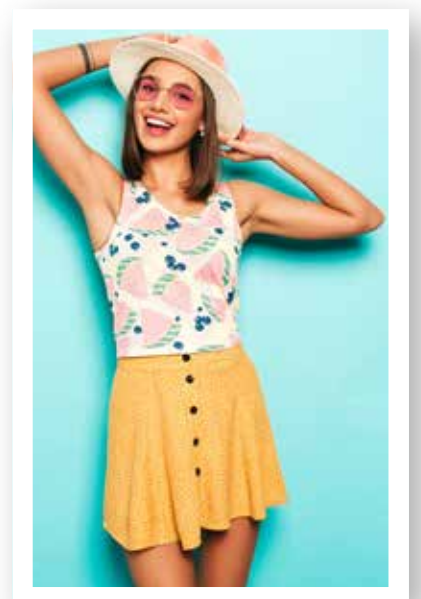
Slow Fashion ist schnell im Kommen

Nachhaltigkeit ist für viele Menschen die Voraussetzung geworden, wenn es um Lebensmittel und Kleidung geht - ein Lebensstil, der mit dem Begriff "Slow Living" zusammengefasst wird. Bei Slow Fashion wird im Gegensatz zur bisher dominierenden Fast Fashion vermehrt darauf geachtet, die Modeindustrie zu entschleunigen und auf bloßes Konsumieren zu verzichten. Viele Menschen setzen daher auf Second-Hand oder hochwertig produzierte Kleidung, um ohne schlechten Gewissen einkaufen zu können. Besonders zu Coronazeiten, in denen der Handel geschlossen ist, sind Apps wie Vinted, Shpock oder Willhaben ein heißer Tipp,

wenn es darum geht, nachhaltiger einzukaufen.

Achtsamkeit und Self-Care

Mit Home-Schooling und dem Arbeiten von zuhause kann das Alltagsleben schon mal stressig werden, deshalb lautet unser letzter Trend: Pass auf dich auf! Mit Entspannungsübungen, Yoga oder einem beruhigenden Bad kannst du gut einen Gang runterschalten und einfach mal die Ruhe genießen. Denn ganz egal, wie viel Make-up man verwendet, nur wer sich gut fühlt, sieht auch wirklich gut aus.



„VORSORGE AKTIV JUNIOR“

Übergewicht und Bewegungsmangel ist bei Jugendlichen und Kindern leider sehr weit verbreitet. Vor allem die Corona Pandemie im letzten Jahr hat hier die Statistik deutlich verschlimmert: 60 Prozent der 10- bis 14-Jährigen bewegen sich weniger. Unterstützung beim Finden eines gesünderen Lebensstils soll hier Abhilfe schaffen.

Der Mangel an Bewegung hat sowohl konditionelle, als auch koordinative Folgen. Vor allem bei sport- und bewegungsfernen Familien haben ein Viertel der Kinder zugenommen. Fettleibigkeit, Diabetes und Haltungsschäden sind das Resultat. Dazu kommt, dass etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen häufiger zu Chips, Schokolade und Limonaden greift.

Ein maßgeschneidertes Angebot der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge für die beschriebene Generation ist bereits seit mehr als 20 Jahren in Umsetzung und aktueller denn je. „Vorsorge Aktiv Junior“ unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Pandemiebedingt werden die Kurse derzeit in elektronischer Form durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dennoch sehr engmaschig betreut und müssen ihre Mitarbeit protokollieren und in der Interaktion mit ihrer Gruppe austauschen. Im Mittelpunkt steht kein Kalorienzählen, sondern Spaß. Teilnehmen können Kinder und Jugendli-

che aus Niederösterreich im Alter von sechs bis 17 Jahren über eine Dauer von zehn Monaten.

„Wir wollen mit ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der jungen Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu stärken. Es braucht oft nur einen kleinen Impuls – diesen wollen wir auslösen“, so Landesrat Martin Eichtinger. „Mit diesem Lebensstil-Programm kann proaktiv Diabetes, Übergewicht, Haltungsschäden und psychischen Problemen vorgebeugt werden“, meint der Landesrat. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen einen richtigen, nachhaltigen und vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen, die Integration von Bewegung in den Alltag und das Bewusstmachen von mentaler Gesundheit.

Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist ein positives Aufnahmegespräch oder die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung sowie eine ärztliche Untersuchung. Das Programm wird von qualifizierten Fachleuten aus den

Bereichen Kinder- und Jugendmedizin, Ernährung, Bewegung und Psychologie betreut.

Informationen und Rückfragen unter „Tut gut!“, Mag. Irene Burian, E-Mail irene.burian@noetutgut.at, bzw. Mag. Thomas Klemm, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at, <http://www.noetutgut.at>, www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior



Ergänzend zum regelmäßigen Kursprogramm bietet „Tut gut!“ auch ein zweiwöchiges Sommercamp (18.- 31. Juli 2021 in Obersiebenbrunn bei Gänserndorf) für die „Vorsorge Aktiv Junior“-Zielgruppe unter Einhaltung der geltenden COVID-19-Schutzmaßnahmen an. Details zu Anmeldung, Kosten und Buchung gibt es unter

www.noetutgut.at/





TIERVERSUCHE UND ZERTIFIZIERUNGEN

Seit März 2009 sind Tierversuche in der EU abgeschafft. Auch fertige Kosmetika aus Drittländern, die an Tieren getestet wurden, dürfen nicht mehr in der EU vermarktet werden. Seit März 2013 sind auch Kosmetika, von denen einzelne Inhaltsstoffe außerhalb der EU getestet wurden, verboten. Kann man also alles bedenkenlos kaufen? Und wofür stehen eigentlich sämtliche Zertifikate?

Wenn man sich die Gesetze so durchliest, könnte man glauben, dass alle Kosmetikprodukte, die es in der EU zu kaufen gibt, ohne Tierversuche hergestellt wurden. Leider ist das aber nicht so. Für alle neuen Produkte und Inhaltsstoffe gilt dieses Gesetz. „Alte“ Produkte dürfen aber leider weiterhin uneingeschränkt verkauft werden. Das bedeutet, dass man also nach wie vor Produkte in den Regalen findet, für die Tierversuche durchgeführt werden.

Eine weitere Lücke im EU-Recht macht das Ganze noch ein bisschen undurchsichtiger. Die Tierversuchs-Verbote beziehen sich nämlich auf Inhaltsstoffe die ausschließlich

für kosmetische Zwecke verwendet werden. Kosmetikerhersteller dürfen allerdings nach wie vor chemische Substanzen einsetzen, die auch in anderen Produkten, wie Reinigungsmittel, Wandfarbe oder Medikamenten eingesetzt werden – hier ist nach wie vor die Prüfung der Stoffe an Tieren vor der Marktzulassung vorgeschrieben. Leider bestehen viele Kosmetika genau aus diesen Stoffen.

Wie können wir also überprüfen, ob ein Produkt tierversuchsfrei ist?

Um im Geschäft zu prüfen, ob ein Produkt tierversuchsfrei ist oder nicht, gibt es verschiedene Zertifikate und Siegel.

Allerdings sind manche davon nur ein Werbegag. Welche Siegel es gibt und was sie bedeuten, haben wir hier für euch zusammengefasst. Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen – kontrollierte Naturkosmetik: Hier gibt es verschiedene Siegel. Nur jene, mit dem Zusatz „COSMOS“ sind auf dem neuesten Stand der Zertifizierung. Es werden 2 Varianten unterschieden: Produkte die mit dem Siegel „BDIH- kontrollierte Naturkosmetik“ gekennzeichnet sind, dürfen nur natürliche Rohstoffe für Naturkosmetik beinhalten. Es gibt hier auch noch den Zusatz „Biokosmetik“ – das bedeutet, dass mindestens 95 % der Inhaltsstoffe aus

pflanzlichen Bestandteilen der Öko-Landwirtschaft kommen. Folgende Inhaltsstoffe sind bei dieser Zertifizierung verboten: künstlich hergestellten Farb- und Duftstoffe, Silikone, Paraffine und andere Erdölprodukte. Tierversuche sind bei der Herstellung, Entwicklung und Prüfung der Endprodukte verboten. Rohstoffe, die nach dem 31.12.1997 an Tieren getestet wurden, dürfen nicht verwendet werden.

Natruë

Dieses Gütezeichen mit dem Zusatz „natural cosmetics“ bedeutet, dass alle Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind. Neben dieser Kategorie gibt es noch 2 weitere. Der Zusatz „with organic portion“ gewährleistet mindestens 70% der natürlichen Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung. Der Zusatz „organic cosmetics“ bedeutet, dass mindesten 95% den Kriterien entsprechen. Nicht zugelassen sind Stoffe aus petrochemischem Ursprung oder aus genetisch veränderten Organismen, sowie syntheti-

sche Parfüms, Silikone, Parabene und Mikropartikel. Palmöl und Palmkeröl darf nur in Produkten verwendet werden, wenn es aus zertifizierter nachhaltiger Lieferkette oder RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) stammt. Tenside müssen biologisch abbaubar sein, um somit verträglich für die Umwelt zu sein. Den Richtlinien des Siegels zufolge sind „Tierversuche grundlegend gegen Natruë Werte und Ethik“. Ecocert: Auch hier gibt es den Zusatz „COSMOS“, der entscheidend für die Aktualität des Siegels ist. Das Gütesiegel mit dem Zusatz „natural“ garantiert, dass mindestens 50% der pflanzlichen Inhaltsstoffe und mindestens 5% der gesamten Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Beim Zusatz „organic“ sind es 95% pflanzliche Inhaltsstoffe und 10% der gesamten. Tierische Inhaltsstoffe dürfen verwendet werden, wenn es keine pflanzliche Alternative gibt. Dabei gilt, dass es bei der Gewinnung des tierischen Inhaltsstoffs nicht zu Stress, Schmerzen oder Tod des Tieres kommen

darf, sondern auf natürlich Weise produziert wird (z.B. Milch oder Honig). Tierversuche sind verboten. Austria Bio Garantie – Biokosmetik: Hier wird garantiert, dass 95% der Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau stammen. Keine Verwendung von synthetischen Farbstoffen, Pigmenten und Ölen, ethoxylierten Rohstoffen, Silikonen, Paraffinen und anderen Erdölprodukten, frei von UV-Filtern und Nanopartikeln, keine Bestandteile aus gentechnisch veränderten Organismen, keine Behandlung mit ionisierender Bestrahlung zur Entkeimung. Hier wird strikt auf Tierversuche und tierische Inhaltsstoffe verzichtet.



JUNG. SMART. LANDESBANK. KONTO. GRATIS.

TWENTY⁵ - DAS KONTO FÜR ALLE UNTER 25 Und zwar für wirklich alle: Egal ob dein Geld von deinen Eltern, deinem Job, deiner eigenen Firma, deiner Lehre oder von Tante Hilde kommt. Twenty⁵ kann alles, kostet nix und ist sogar im Handumdrehen online zu haben.

Jetzt in allen Filialen live oder sofort online abschließen: www.hyponoe.at

Außer Dauerauftrags-Anlage/-Änderung/-Löschung bei Nichtverwendung von Internetbanking EUR 3,-. Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypoqasse 1, 3100 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Girokontovertrages abgeleitet werden. Der Vertragsabschluss erfolgt vorbehaltlich einer positiven Bonitätsprüfung bzw. sonstiger bankrelevanter Prüfungen. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Nähere Informationen erhalten Sie in allen Filialen der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Stand: 05/2023 Werbung





DURCH DICK UND DÜNN: SCHÖNHEITSIDEALE IM WANDEL DER ZEIT

Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Stars und Sternchen haben aber immer schon vorgegeben, was als "schön" gilt. Von Marilyn Monroes Hüften bis zu Kim Kardashians berühmten Po - wir zeigen dir, wie sich die Schönheitsideale in den letzten Jahrzehnten geändert haben.

1950er Jahre: Mehr ist mehr

Nach dem Krieg ging es in der Mode vor allem um mehr Konsum, verschwenderische Materialien und der Welt zu zeigen, dass man was auf den Hüften hat. So hat der berühmte Designer Christian Dior beispielsweise Kleider mit viel Stoff und Volumen herausgebracht. Voluminös sollten nicht nur Kleider, sondern auch Körper sein - der Hype um die bekannte Sanduhren-Figur mit viel Oberweite, einer schmalen Taille und breiten Hüften war geboren. Marilyn Monroe verkörperte das absolute Ideal dieser Zeit und trug die angesagte Konfektionsgröße 40/42. Im Gegensatz zu den heutigen Stars ernährte sich Monroe nicht nur von Salatblättern und einer halben Gurke am Tag, sie hat einfach das gegessen, auf das sie Lust hatte und hielt ihren Körper mit Laufen fit. Der Trend ging sogar so weit, dass schlanke Frauen Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, um dem Schönheitsideal der 50er Jahre zu entsprechen. Schon ein paar Jahre später, in den sogenannten Swinging Sixties, hat sich das Ideal so gewendet, dass diese Frauen schon wieder als zu dick galten.

1960er Jahre: Dünn wie Twiggy

Nur wenige Jahre nach dem Sanduhren-Ideal änderte sich der Trend in das absolute Gegenteil. Kurven waren out und die Frauen sollten so groß und dünn wie möglich sein. Allen voran das spindeldürre Model Lesley "Twiggy" Lawson, das nicht mit den berühmten puppenhaften Augen, sondern auch mit ihrer schlanken Figur den Trend angab. Daher auch der Spitzname "Twiggy" (englisch, "twig": Zweig). Das It-Girl der 60er Jahre wog auf 1,72 Meter gerade einmal 43 Kilogramm und galt daher auch als "die teuerste Bohnenstange der Welt". Auch viele andere Models der Zeit bekamen Spitznamen aufgrund ihres Aussehens, so wurde Twiggys Modelkollegin Jean Shrimpton in Kombination mit ihrem Nachnamen auch "The Shrimp", die Garnele, genannt. Das makellose Puppengesicht und jugendliche Aussehen war neben der zerbrechlichen und großen Figur genauso wichtig - hier gilt die berühmte Audrey Hepburn als absolutes Ideal. Im Gegensatz zu den Idealen in den 1950er Jahren waren in den Swinging Sixties Diäten und regelmäßiges Training angesagt. Kaum wunderlich, dass gerade im Jahr 1963 das berühmte Unternehmen Weight Watchers gegründet wurde.

1970er Jahre: Sportliche Schönheiten

In den 1970er ging es sportlich weiter. Farrah Fawcett gab als eine von "Charlie's Angels" nicht nur an, welche Frisur es zu tragen galt, sondern hat mit ihrem großen, schlanken und sportlichen Körper das neue Schönheitsideal bestimmt. Bis heute zählt das Bild von ihr in einem roten Badeanzug zu den meistverkauften Postern der Welt. Als fit, gesund und actionreich schrieben auch Lynda Carter als "Wonder Woman" oder "Lindsay Wagner" als Bionic Woman Geschichte.

1980er Jahre: Die Blüte der Supermodels

Weg von dünnen Körpern hin zu mehr Kurven! In den 80er Jahren wurde die Silhouette mit breiten Schulterpolstern, voluminösen Frisuren und ausladenden Kleidern betont. Die Modelwelt wurde von den auch heute noch berühmten Schönheiten wie der heute 55-jährigen Cindy Crawford, Naomi Campbell und der deutschen Claudia Schiffer regiert. Jede von ihnen ist groß, athletisch und werden für ihre ewig langen Beine gefeiert. Gesunde Kurven waren der absolute Trend, den daher auch jede normale Frau einfacher nachahmen konnte. Statt exzessiven Diäten hat man in den 80ern auf viel Sport gesetzt - wir alle haben

dabei die bekannten Aerobic-Videos im Kopf.

1990er Jahre: Kate Moss als neue Twiggy

Was das Schönheitsideal betrifft, waren in den 1990er Jahren das Ideal von Twiggy aus den 60ern wieder angesagt. Rundungen hat man an den Stars und Sternchen kaum noch gefunden. Unter dem Stil des Grunge war viel mehr blasse Haut und ein knochiger Körper im Trend. Die Britin Kate Moss verkörperte daher mit wenig Busen und langen Gliedmaßen die perfekte Frau und machte mit "Heroin-Chic" und "Size Zero" Schlagzeilen. Schnell kam das Schönheitsideal auch in Hollywood an und brachte Schauspielerinnen wie Winona Ryder oder Jamie King zu den amerikanischen Vorbildern der Zeit.

2000er Jahre: Pamela Andersons Oberweite

Blonde lange Haare, pralle Lippen und sehr viel Busen - die aus Baywatch bekannte Schauspielerin Pamela Anderson verkörperte DAS Ideal in den 2000ern. In

der Modelwelt hatten Victoria's Secret Models wie Gisele Bündchen und Adriana Lima die Nase vorne und strahlten ebenfalls mit langen Beinen, einem trainierten Körper und geformten Dekolleté in den Zeitschriften. Push-up BHs und Brustvergrößerungen lagen im Trend und galten als absolutes MUSS in der Schönheitsbranche.

2010er Jahre: Kim Kardashians Hinterteil

Ein Körperteil, das es bis jetzt nicht ins Rampenlicht geschafft hat, bekommt mit dem berühmten Bild von Kim Kardashian endlich einen Auftritt: Der Po. Stars wie Nicki Minaj und Jennifer Lopez gehören ebenfalls zu den Vorbildern dieses Trends. Was in den 00er Jahren an der Oberweite vergrößert wurde, wanderte nun eine Etage nach unten. Auch von dem Ideal, dünn und dürr zu sein, wird sich langsam verabschiedet und Platz für Plus-Size-Models wie Kate Upton gemacht.

2020: Authentisch & selbstbewusst

In den letzten Jahren ist es immer wichtiger geworden, auf sich selbst zu achten

und vor allem sich wohl zu fühlen. "Fühlst du dich wohl, siehst du auch schön aus", lautet hier die Devise. Die 19-jährige Billie Eilish lebt den Stil gekonnt vor: Anders, als die meisten ihrer Kolleginnen wurde sie nicht im hautengen Galakleid auf dem roten Teppich berühmt, sondern trug Baggyhosen mit lockeren großen T-Shirts. Mit ihrer auffallenden grünen Frisur macht sie sich unverwechselbar und schreit in die Welt hinaus: "I'm not your friend or anything." Und genau darum geht es auch: Man muss nicht jeden gefallen, sondern sich einfach selbst feiern und wohlfühlen.

Ob blass oder braun gebrannt, groß oder klein, schlank oder voluminös - Stars leben die Trends vor und bestimmen, wie wir auszusehen haben und als "schön" gelten. Was unsere Recherche ergeben hat: Vieles wiederholt sich und schwappt in den nächsten Jahren genau ins andere Extrem. Da stellt sich die Frage, ob es sich wirklich auszahlt, jeden Trend mitzumachen.





KOSMETIK AUS DER EIGENEN KÜCHE

Endlich sieht es wieder danach aus, dass wir raus und unter die Leute gehen können. Aber natürlich sind die Spuren von einem guten Jahr Zuhause-Sitzen nicht an uns vorüber gegangen. Aber: Zum Glück gibt es das eine oder andere Helferlein, mit dem man seine Optik ein bisschen aufbessern kann. Aber diese ganzen Inhaltsstoffe-Listen, die man da immer so in den Drogeriemärkten auf den Produkten liest, verursachen gerne mal einen Zungenbrecher. Warum also nicht einfach selbst in die Küche stellen und sich etwas mischen, von dem man genau weiß, was drin ist!?

Eine Creme, die für alles passt

Diese Hautcreme spendet Feuchtigkeit, nährt, beruhigt, vitalisiert und verbessert die Elastizität der Haut. Sie enthält natürliche Antioxidantien und ist für alle Hauttypen geeignet als Gesichts- und Hautcreme, Handcreme, Aftershave, Lippenpflege, Nacht- und Fußcreme.

Zutaten:

100g Kokosfett, 25g Karotte, 25g Apfel
4 getrocknete Rosenköpfe

Utensilien:

Kochtopf und Kochlöffel, Reibe, Messer und Brett, Feines Sieb, Tiegel oder Glas für die fertige Creme

Zubereitung:

Das Kokosfett in einem Gefäß erhitzen. Die Karotte und den Apfel fein raspeln. Die Rosen zerkleinern und mit Karotte und Apfel vermischen. Karotte, Apfel und

Rosen zum Kokosfett geben. Ca. ½ Stunde unter der Siedetemperatur erhitzen. Etwas abkühlen lassen, durch ein Feinsieb filtrieren und abfüllen.

Honig Lippenpflege

Diese Lippenpflege ist für alle Hauttypen geeignet. Sie schützt die Lippen vor Trockenheit, spendet Feuchtigkeit und macht sie weich und geschmeidig.

Zutaten:

50ml kaltgepresstes Öl, 1 TL Honig, 5 g Bienenwachs aus der Apotheke

Utensilien:

Topf und Kochlöffel, Waage, Teelöffel, Gläschen/Tiegel zum Abfüllen (z.B. die kleinen Marmeladengläser, die man oft im Hotel bekommt gut auswaschen und dafür verwenden)

Zubereitung:

Öl, Honig und Bienenwachs in einen Topf geben und langsam erwärmen bis die Zutaten geschmolzen sind. ACHTUNG: nicht mehr als 60 Grad, sonst werden alle wertvollen Wirkstoffe abgetötet. Wer noch einen speziellen Duft hinzufügen möchte, kann dies nun mit einem Tropfen ätherischen Öl tun, einfach in die Masse rühren. Die weiche, noch warme Masse abfüllen und auskühlen lassen. Fertig.

Deo „Frischer Hugo“

Dieses Sprühdeo ist nicht nur sanft zur Haut sondern auch ein idealer Schutz vor Schweißgeruch. Das Natron schafft ein basisches Milieu, verhindert Gerüche, beruhigt, desinfiziert und desodoriert. Minze und Zitrone wirken auf die Haut kühlend und erfrischend. Das Deo ist, wenn es gut abgeseigt ist relativ lange haltbar. Ihr könnt auch eine größere Menge vorbereiten und an einem kühlen,

dunklen Ort lagern und dann bei Bedarf in die Sprühflasche nachfüllen. PS: dieser Spray kann auch bei Sonnenbrand angewendet werden.

Zutaten:

3 frische Minzweigerl, Zesten von einer unbehandelte Zitrone, 100 ml destilliertes Wasser oder stilles Mineralwasser, ca. 1 TL Natron

Utensilien:

Rührschüssel aus Kunststoff oder Glas (durchsichtig), Etwas zum Umrühren, Reibe, Kaffee- oder Teefilter, Sprühflasche

Zubereitung:

Das Wasser mit Natron sättigen. Das bedeutet: gebt mal einen TL Natron ins Wasser und rührt kräftig um. Sollte es sich komplett auflösen, gebt noch etwas mehr dazu, solange bis ihr merkt, dass ein paar Brösel vom Natron übrigbleiben. Das beutet, dass das Wasser kein Natron mehr aufnehmen kann, also gesättigt ist. Eigentlich würde diese Mischung alleine schon als Deo funktionieren, aber wenn ihr ein bisschen Farbe und Duft hinzufügen wollt, geht es wie folgt weiter. Die Schale der Zitrone abreiben und in das Wasser/Natron-Gemisch hinzufügen. Ebenso die gewaschenen Minzblätter – alles gut durchziehen lassen. Nun wird alles durch einen feinen Filter in eine Sprühflasche gefüllt. Am besten eignen sich dazu Kaffee- oder Teefilter. Et voilà. Fertig ist das selbst gemachte Deo.







BONUSFÜR
di und mi.

Jetzt einlösen!
evn.at/bonus

*Die Bonuswelt steht Haushaltskunden der EVN Energievertrieb GmbH & Co KG, einem Unternehmen der ENERGIEALLIANZ Austria-Gruppe, zur Verfügung. Es gelten die EVN Bonuswelt-Teilnahmebedingungen.

4 Schnelle Gesichtsmasken

1. Trockene Haut: ¼ Salatgurke und einen Esslöffel Topfen im Mixer pürieren. Maske aufs Gesicht auftragen und nach 15 Minuten mit lauwarmem Wasser abnehmen.

2. Anti-Falten-Maske: 1 Apfel reiben und mit einem Esslöffel Honig zu einem Brei verrühren. Auftragen und nach einer halben Stunde gut abspülen

3. Maske für unreine Haut: 2 Paradeiser schälen, zerdrücken und mit einem Esslöffel Honig zu einem homogenen Brei verrühren oder pürieren. Nach etwas 15 Minuten Einwirkzeit kannst du die Maske abnehmen.

4. Peeling-Maske: Hier werden Zucker und Olivenöl zu gleichen Teilen vermischt – je mehr Zucker, desto mehr Peeling. Sanft einmassieren und gründlich abspülen.

Gänseblümchen Gesichtswasser

Diese super einfach herzustellende Gesichtswasser hilft dabei unreine Haut in den Griff zu bekommen. Es kann am ganzen Körper angewendet werden

Zutaten

2 Hände voll Gänseblümchenblüten, 100 ml Wasser, Utensilien:, Wasserkocher, Hitzebeständige Schüssel, Kaffee- oder Teefilter Sprühflasche

Zubereitung:

Die Gänseblümchen in die Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Ca. eine halbe Stunde ziehen lassen und dann filtrieren und abfüllen. Das Gesichtswasser kann auch in Eiswürfel-Formen abgefüllt und somit für das ganze Jahr aufgehoben werden.

PS: Unsere Rezepte machen sich auch super als selbstgemachte Mitbringsel oder Geschenke.

FIT FÜR DEN SOMMER

Diese Challenge haben wir im Internet entdeckt und ausprobiert. Sie ist sicher nicht die einfachste, aber dafür fordert sie euch bestimmt und schafft es in nur einer Woche euer Fitnesslevel zu verbessern.

Wir sind vor allem deshalb ein Fan von diesem Workout, weil es effizient ist, du keine Utensilien dazu brauchst und es so gut wie immer und überall durchziehen kannst. Perfekt um dich einfach mal selbst herauszufordern und was für deinen Körper zu tun. Die Challenge besteht aus nur 3 Übungen – und du wirst sehen, dass sie jeden Tag ein bisschen leichter werden. Jeden Tag wird jede Übung 30 Sekunden durchgeführt, das wird dann noch 2 x wiederholt – also insgesamt 3 Runden. Jeden Tag steigert du die Sekunden pro Übung um 5 Sekunden, bis du an Tag 7 bei 60 Sekunden angekommen ist. Wie viele Wiederholungen du in dieser Zeit schaffst, liegt an dir. Fordere dich und lass es nicht gemütlich schleifen!

Squats

1. Starte in einer stehenden Position, die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt und nach vorne zeigend.
2. Während du die Kniebeuge ausführst, bewege deine Hüfte nach hinten und unten und achte darauf, dass deine Knie

sich vertikal nicht vor deine Zehen bewegen. Deine Füße sollten die ganze Zeit über gerade auf dem Boden bleiben.

3. Blicke während des Bewegungsablaufs nach vorne; Brust raus, Po raus. Vorsicht: Achte darauf, den Rücken keinesfalls wie einen Buckel zu wölben.

4. Gehe tief nach unten; sobald du eine parallele Position erreichst (Beine im 90°-Winkel zum Boden), bewege dich wieder nach oben und drücke das Gewicht durch die Fußsohlen nach oben. Bist du besonders flexibel und hast bereits Erfahrung mit Kniebeugen, dann kannst du auch tiefer als 90 Grad gehen.

5. Wiederhole den Bewegungsablauf.

Push-Ups

1. Beginne auf dem Boden mit ausgestrecktem Körper, ähnlich wie bei einem Plank, jedoch gestützt auf deine Handflächen und Füße.

2. Strecke deine Arme aus und hebe deinen gesamten Körper vom Boden. Deine Ellenbogen sollten die ganze Zeit über nah am Körper bleiben.

3. Senke anschließend deinen Körper wieder in Richtung Boden ab, bis deine Brust beinahe den Boden berührt. Dein Körper bleibt dabei durchgestreckt. Achte darauf, weder deine Hüfte durchhängen zu lassen noch deinen Rücken abzurunden.

4. Pausiere kurz unten und drücke dich dann wieder hoch.

5. Wiederhole den Bewegungsablauf.

Planks

1. Platziere deine Unterarme auf dem Boden, die Ellenbogen unter den Schultern im 90°-Winkel angewinkelt, die Arme etwa schulterbreit parallel zum Körper.
2. Drücke deine Zehen in den Boden und spanne deinen Po an, um deinen Körper zu stabilisieren.
3. Dein Kopf sollte in einer Linie mit deinem Körper sein, der Blick auf einen Punkt vor dir auf dem Boden gerichtet.
4. Halte die Position, bis die Zeit abläuft. Achte dabei immer auf die korrekte Form!

<p>Montag</p> <p>Squats x 30 Sek Push-Ups x 30 Sek Plank x 30 Sek</p>	<p>Dienstag</p> <p>Squats x 35 Sek Push-Ups x 35 Sek Plank x 35 Sek</p>
<p>Mittwoch</p> <p>Squats x 40 Sek Push-Ups x 40 Sek Plank x 40 Sek</p>	<p>Donnerstag</p> <p>Squats x 45 Sek Push-Ups x 45 Sek Plank x 45 Sek</p>
<p>Freitag</p> <p>Squats x 50 Sek Push-Ups x 50 Sek Plank x 50 Sek</p>	<p>Samstag</p> <p>Squats x 55 Sek Push-Ups x 55 Sek Plank x 55 Sek</p>
<p>Sonntag</p> <p>Squats x 60 Sek</p>	<p>Push-Ups x 60 Sek</p> <p>Plank x 60 Sek</p>



GESUNDES, UNNÜTZES WISSEN

- 01.** Panische Angst vor schönen Frauen heißt Venustraphobie.
- 02.** Der Fachausdruck für eine Schönheitsoperation an der Nase lautet Rhinoplastik.
- 03.** Frauen, die sich täglich die Lippen schminken, verzehren auf diese Weise jährlich einen ganzen Lippenstift.
- 04.** Jede fünfte Schönheitsoperation wird an einem Mann durchgeführt. 1985 war es noch jede zwanzigste.
- 05.** Männer verbringen 140 Tage in ihrem Leben damit sich das Gesicht zu rasieren.
- 06.** Das Schönheitsgeheimnis von H.P. Baxxter von Scooter besteht nach eigener Aussage darin, dass er sich jeden Abend abschminkt.
- 07.** Monster-Pickel wird 9.900 Mal pro Monat in Google gesucht.
- 08.** Frauen mit großen, operierten Brüsten und schmalen Hüften werden in L.A. „Tits on Sticks“ genannt.
- 09.** Auf dem absoluten Höhepunkt ihrer Karriere verbot Elizabeth Taylor allen anderen Frauen am Filmset roten Lippenstift zu tragen, da diese Farbe als ihr Markenzeichen galt.
- 10.** Würde man sich nie die Nägel schneiden, würden sie im Laufe eines Lebens bis zu 28 Meter lang werden.

- 11.** Man kann sich Menschen nicht schön trinken. Tatsächlich hat Alkohol genau den entgegengesetzten Effekt: Je betrunken man ist, um so hässlicher findet man andere Menschen.
- 12.** Unsere Haut erneuert sich ständig - alte Zellen werden abgestoßen. Würde man die sammeln, würden im Laufe eines Lebens rund 20 Kilogramm zusammenkommen.
- 13.** Nordkoreaner können sich nicht einfach eine beliebige Frisur aussuchen. Für Frauen gibt es 18 staatlich verordnete Haarschnitte, für Männer sind es gerade mal zehn.
- 14.** Männer neigen dazu, eher schönere Frauen anzufirten, wohingegen Frauen sich vorwiegend ähnlich attraktive Partner suchen.
- 15.** In den USA gibt es ja durchaus das ein oder andere Gesetz, das nicht mehr ganz zeitgemäß ist. In der Stadt Morrisville im Bundesstaat Pennsylvania in den USA müssen Frauen sich erst eine staatliche Erlaubnis holen, um Make-Up tragen zu dürfen.
- 16.** Nutella hat durch seinen hohen Palmfett-Anteil einen Lichtschutzfaktor von



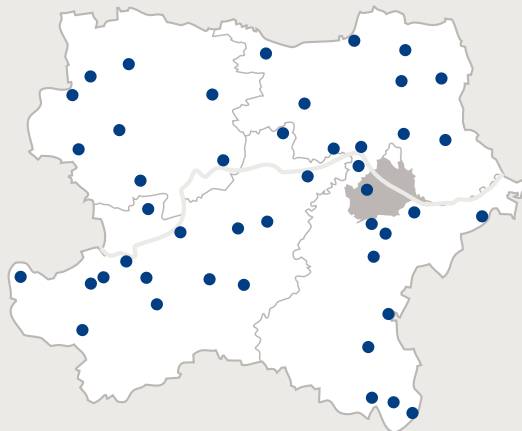
MIT
ABSTAND

DIE
PERSÖNLICHSTE
BERATUNG.



meine.nv.at

Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe. Auch jetzt sind alle unsere Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App**.



Die Niederösterreichische
Versicherung