

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

OKTOBER 2016

GEFÜHL DES MONATS
KREATIVITÄT

Was uns auf Ideen
bringt – und wie wir
mehr daraus machen

vital

Faszien- Training

6 Übungen, die gut
tun und stärken

Welche Art von
Entspannung
passt zu mir?

Der große
vital-Test
zum Herausnehmen



- Warum **die richtige Ernährung** der Schlüssel ist
- **Welcher Sport** die grauen Zellen sinnvoll aktiviert
- Wie **Anti-Stress-Strategien** unsere Seele entlasten

Fit im Kopf

Was Sie **selbst tun** können!

**Abends
essen macht
schlank!**

Gute-Laune-
Fingerfood für
Partys & Co.

**Retten Sie
Ihre Liebe**

In 10 Schritten
zu neuer
Innigkeit

**Ein Segen
für die Haut**

Göttliche
Cremes aus
dem Kloster



2,90 €
Österreich 3,10 €
Schweiz 5,50 sfr

www.vital.de

ÄUSSERE WERTE,

Bei Naturkosmetik spielen nicht nur die Wirkstoffe eine Rolle – auch die äußeren Werte müssen stimmen: Wir sagen, wie umweltfreundlich **Tuben und Tiegel** heute bereits sind

nicht nur innere

Unseren Ansprüchen an Naturkosmetik enden nicht mit der Creme. Auch ihre Verpackung soll so nachhaltig und umweltfreundlich wie möglich sein. Bio-Kosmetikerhersteller haben da seit jeher die Nase vorn: Sie tüfteln an zunehmend raffinierten Methoden und Materialien, um die Umwelt möglichst wenig zu belasten – und erfreulicherweise tun es ihnen mittlerweile auch immer mehr naturnahe Beautymarken nach.

wird anschließend durch spezielle Müllfiltersysteme zu den recycelfähigen Materialien sortiert, die unendlich oft wiederverwertbar sind. Um die Materialmenge und das damit verbundene Gewicht zu reduzieren, verminderten die Packungsdesigner zudem die Wandstärke aller Körperpflegeprodukte, sodass sie deutlich leichter geworden sind, weniger Energie beim Transport verbrauchen und dadurch den CO₂-Ausstoß verringern.

Energiesparend: Leichtgewichte

Das Naturkosmetikunternehmen Speick beispielsweise verwendet bei seinem neuen, palmölfreien Duschgel „Organic 3.0“ für Flasche und Verschluss **grünes Polyethylen**, das aus nachwachsenden, bereits ausgepressten Restbeständen des Zuckerrohrs gewonnen wird. Ist das Behältnis leer, kommt es in den gelben Sack – und

Innovativ: Behälter aus CO₂ und Gas

Eine geniale Idee, um Treibhausgase zu reduzieren, hat sich die naturnahe Kosmetikmarke The Body Shop einfallen lassen. Mithilfe eines thermoplastischen Materials namens AirCarbon will sie ihre mineralölbasierten Kunststoffverpackungen bis 2020 um 70 Prozent reduzieren: „Die **Plastikart** wird **aus Kohlendioxid und Methan**

hergestellt, das aus den Vergärungsanlagen landwirtschaftlicher Betriebe gewonnen, in einen Tank gepumpt und dann zum Produktionswerk transportiert wird“, erklärt Christopher Davis, International Director of Campaigns und Corporate Responsibility von The Body Shop International. „Der Vorteil ist, dass auf diese Weise weniger Treibhausgase in der Atmosphäre freigesetzt werden – und das Öl, das durch gebundenen Kohlenstoff ersetzt wird, im Boden verbleibt.“ Herkömmliches Plastik enthält in der Regel Mineralöl.

Umtausch: Holz statt Plastik

Einen anderen Ansatz verfolgt die vegane Haarpflegemarke **Überwood** aus Thüringen: Sie fügt nicht nur ihren Shampoos und Spülungen die kopfhautschützenden Extrakte des Kiefernholzes bei, sondern mischt die feinen Holzfasern auch unter den Kunststoff ihrer Verpackungen. Das sogenannte Polywood-Material enthält einen um **bis zu 40 Prozent niedrigeren Erdölanteil als herkömmliche Plastikarten**. Dabei stammt das Kiefernholz selber aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Das gilt auch für das bei den Kajal- und Augenbrauenstiften der Bio-Marke Logona verwendete Holz. Ein Hingucker sind zudem die Flakons der italienischen Naturkosmetikmarke Mille Ulivi, die aus recyceltem Olivenholz geschnitzt werden, wofür nur kranke Bäume gefällt werden. Und die Behältnisse des spanischen Naturkosmetikunternehmens Naobay stammen aus **unbehandelten Holzresten**, die aus der Möbelproduktion bezogen werden.

Mit Auszeichnung: Faltschachteln

Ganz ohne Umkartons geht es oftmals nicht – unter anderem deshalb, weil viele der nur natürlich konservierten Produkte vor Licht geschützt werden müssen. Bei den Faltschachteln achten Naturkosmetikerhersteller aber darauf, dass sie aus **nachhaltigen, FSC-zertifizierten Holzfasern** hergestellt sind. Selbst Rouge und Lidschatten stecken mitunter in recycelbaren Umkartons statt in Plastik – beispielsweise bei der französischen Bio-Beauty-Marke Coleur Caramel. Deren Lippenstift-Hülsen bestehen zudem überwiegend aus recycelter Pappe.

Gartenglück: Kartons für den Kompost

Müll lässt sich auch vermeiden, indem er gar nicht erst produziert wird. Das haben sich auch die Erfinder der amerikanischen naturnahen Marke Pangea organics gedacht: Für ihre Seifen etwa verwenden sie **Umkartons aus recycelter, klebstofffreier Pappe** und Pflanzensamen wie Basilikum. Um diese zu kompostieren, werden sie eine Minute lang eingeweicht und dann in einen Blumentopf gebuddelt. Wer das tut, erlebt mit ein wenig Glück dann nach einigen Wochen ein kleines Wunder: Der Samen treibt aus und lässt frisches Grün sprießen.

Plastikarme Einkaufszone

Onlineshops, die Nachhaltigkeit groß schreiben:

„Baumfrei“, www.baumfrei.de

Der Aachener Laden ist auf plastikfreien Versand spezialisiert, z. B. Bambuszahnbürsten im 12er-Pack.

„Monomeer“, www.monomeer.de

Der Shop mit Sitz in Konstanz führt u. a. lose Lippenstifte, feste Körperbutter und Zahnputztabletten.

„Original unverpackt“, www.original-unverpackt.de

Das Geschäft in Berlin-Kreuzberg bietet neben Lebensmitteln auch feste Deostücke oder Haarseife.

„Plasticarian“, www.einfach-ohne-plastik.at

In dem österreichischen Online-Shop gibt es neben festem Shampoo und Bürsten auch Küchenartikel.

„Zero Waste“, www.zerowasteladen.de

Das Kölner Geschäft hat Haar- und Körperseifen, aber auch Küchenhelfer im Programm.