



# Rapsol®

## 100% reines Rapsöl

- natürlich produziert
- natürlich kontrolliert
- natürlich aus Österreich



## JOURNAL AUGUST 2022

=====

### DIE NEUE RAPSO–RAPS ERNTE 2022

Seit 27 Jahren produzieren wir RAPSO in unserer Ölmühle in Aschach an der Donau. Wir haben mit 908 österreichischen Landwirten **RAPSO**–Anbauverträge abgeschlossen. Die Gesamtanbaufläche betrug 9.500 ha.

Unsere **RAPSO**-Vertragsbauern wurden wieder von der Saatbau Erntegut Linz auf die Einhaltung der strengen Produktionsbestimmungen geprüft und wir erlauben uns Ihnen die neue Ernte – die **RAPSO-Rapssaat 2022** – vorzustellen.

VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz  
Tel.: +43 (0)732/3738-0 Fax: +43 (0)732/3738/2317 e-mail: rapso@vog.at  
VOG Import-Export Deutschland Ges.m.b.H., Rheinstraße 32  
D-64283 Darmstadt, Tel.: +49 (0)6151/1725-0 Fax: +49 (0)6151/151022  
e-mail: office@vog-deutschland.de, www.rapso.at

Natürlich aus Österreich

## IFS-ZERTIFIKAT

In der Anlage erhalten Sie das aktuelle IFS-Zertifikat, woraus Sie ersehen können, dass die RAPSO-Ölmühle in Aschach die Anforderungen des International Food Standard zum wiederholten Mal auf Höherem Niveau bestanden hat.

## WAS ESSEN BEI RHEUMA?

Anders als viele vermuten, können nicht nur Ältere an Rheuma erkranken, sondern Menschen aller Altersgruppen, auch Kinder. Als Rheuma werden über 400 verschiedene Krankheitsbilder bezeichnet. Eine bestimmte Ernährungsweise kann laut der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) bei entzündlichen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises Entzündungsaktivitäten mindern und Schmerzen verringern. Diese Effekte scheinen beispielsweise beim Verzehr von langkettigen Omega-3-Fettsäuren einzutreten, wie sie reichlich unter anderem im **Rapsöl** vorkommen.

## SO BLEIBEN KNORPEL UND GELENKE FIT

In der Anlage finden Sie einen Patientenbericht aus der *Gesund-Beilage der Kronen Zeitung* zum Thema richtige Ernährung für die Knorpel. Knorpel kommen an vielen Stellen unseres Körpers vor, etwa an Gelenken, Bandscheiben oder Menisken im Knie. In Gelenken dienen sie als „Stoßdämpfer“ zwischen den Knochen und weisen eine gelartige Festigkeit auf.

Damit erst gar keine Schmerzen entstehen, sollte man auf die richtige Ernährung achten. Gezielt auf Omega-3-Fettsäuren setzen. Sie stecken in hochwertigen Ölen wie **Rapsöl**.

## RAPSO – PRINTMEDIEN

In der Anlage übermitteln wir Ihnen wieder einige aktuelle Einschaltungen.

Mit freundlichen Grüßen

Anlage erw.

VOG Aktiengesellschaft L i n z





**qualityaustria**  
Erfolg mit Qualität



# ZERTIFIKAT



Die Quality Austria - Trainings, Zertifizierungs und Begutachtungs GmbH stellt folgender Organisation ein qualityaustria Zertifikat aus:

## Rapso Österreich GmbH

AT-4082 Aschach an der Donau, Brandstätter Straße 6  
COID: 17386, GLN: 9110015749120

### Zentrale:

VOG Einfuhr und Großhandel mit  
Lebensmitteln und Bedarfsgütern AG  
AT-4030 Linz, Bäckermühlweg 44

Zertifizierungsbereich des Audits / Audit scope:

Vermahlen der Saat, Pressen, Raffinieren; Abfüllen von Pflanzenöl in Glasflaschen, Bag-in-Boxen und Dosen. / Seed grinding, pressing, refining; bottling of vegetable oil in glass bottles, bag-in-boxes and cans

Produktscope / Product scope:

9. Öle und Fette / Oils and fats

Technologiescopes / Technologies scopes: F

Letztes unangekündigt durchgeführtes Assessment: N/A

Die Gültigkeit dieses qualityaustria Zertifikates kann entsprechend den aktuellen Vorgaben des IFS aufrechterhalten werden.

Dieses qualityaustria Zertifikat bestätigt die Erfüllung der Anforderungen des

## IFS Food

Version 7, Oktober 2020

und anderer zugehöriger, normativer Dokumente auf Höherem Niveau mit einer Bewertung von 96,53%.

Registriernummer: 00293/0

Gültig bis: 03. August 2023

Folgebegutachtung: 14. April 2023 bis 23. Juni 2023

Auditdatum: 16. Mai 2022 bis 17. Mai 2022

Wien, am 14. Juli 2022

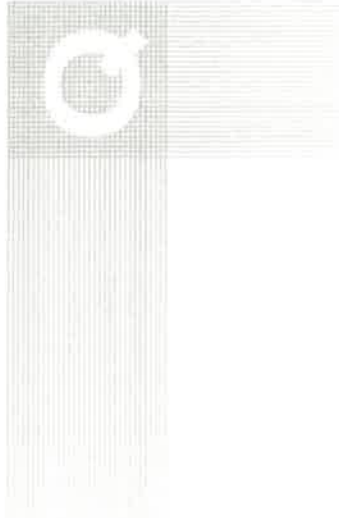
Quality Austria - Trainings, Zertifizierungs und Begutachtungs GmbH,  
AT-1010 Wien, Zelinkagasse 10/3

**Unterschriften aus Sicherheitsgründen entfernt**

Mag. Christoph Mondl  
Geschäftsführer

Mag. Dr. Werner Paar  
Geschäftsführer

DI Wolfgang Leger-Hillebrand  
Fachbeauftragter



qualityaustria

# #02 22 *inform*

MAGAZIN FÜR PFLANZENZÜCHTUNG UND SAATGUTPRODUKTION



## Wendezeit für Agrar und Energie

### BETRIEBSMITTEL – KNAPP UND TEUER

Mit smarten Lösungen  
Kosten sparen.

### ÖKOLOGISIERUNG UND VERSORGUNG

Kurzfristige Maßnahmen oder  
nachhaltige Sicherung?

### STICKSTOFFEFFIZIENZ OPTIMIEREN

Was Nährstoffturbolader und  
neue Sorten leisten.



# RAPSO RAPS – NEUE PRÄMIEN STEIGERN DIE ATTRAKTIVITÄT

Die Nachfrage nach **RAPSO-Rapsöl** ist ungebrochen hoch. Mittlerweile sind bereits ein Drittel der österreichischen Rapsfläche mit Ölraps für RAPSO angebaut. 2022 wird auf 28.275 ha in Österreich Raps geerntet.

**D**ie Vertragsflächen für RAPSO sollen aufgrund der starken Nachfrage nach RAPSO-Rapsöl zum Anbau 2022 weiter steigen! Die Voraussetzungen für die Rapsproduktion sind derzeit attraktiv, ein noch nie dagewesenes hohes Preisniveau an der MATIF (Warenterminbörse in Paris) und gute Witterungsbedingungen sollten den Vertragslandwirten zur Ernte 2022 einen vielversprechenden Ertrag liefern.

### NEUE MASSNAHMEN IM ÖPUL 2023 ERHÖHEN ATTRAKTIVITÄT VON RAPS

Rapsanbauer können zusätzlich mit der Teilnahme an der Maßnahme UBB „Zuschlag für Förderungswürdige Kulturen“ (Raps: 80 €/ha) und der Maßnahme „Begrünung von Ackerflächen-Begleitsaaten im Raps“ (90 €/ha) im ÖPUL 2023 die Attraktivität von Rapsanbau auf ihrem Betrieb steigern.

### PRODUKTIONSBEDINGUNGEN IM NEUEN RAPSO-VERTRAGSANBAU

Die RAPSO-Raps Prämie wird auf 60 €/t exkl. USt. angehoben. Zudem gibt es Änderungen hinsichtlich der Positionierung der RAPSO-

Blühstreifen. Ab dem Anbau 2022 kann der RAPSO-Blühstreifen (5 m breit) „auf der ökologisch wertvollsten Fläche“ (entlang von Wald, Bach, Wiese usw.) des Rapsschlages oder wie in bisher gewohnter Form entlang der (meistbefahrensten) Straße angelegt werden. Die Auswahl der Position erfolgt durch den Landwirt und wird aus ökologischen Gesichtspunkten gewählt (attraktiv für Insekten, Wildtiere usw.).

Die RAPSO-Feldtafel wird unabhängig vom RAPSO-Blühstreifen gut sichtbar am Rapsfeld aufgestellt.

Angelehnt an die ÖPUL-Maßnahme UBB, werden die Neuerungen hinsichtlich Blühstreifen umgesetzt. Somit ist es dann möglich, den RAPSO-Blühstreifen im 1. Jahr als solchen anzulegen und in den Folgejahren als Biodiversitätsfläche (UBB) zu nutzen. Falls bereits aus dem Vorjahr eine Biodiversitätsfläche am zukünftigen Rapsschlag vorhanden ist, muss der RAPSO-Blühstreifen eingesät werden.

Die Buteo-Beize ist auch für den Anbau 2022 wieder erlaubt!

### RAPSO-SORTEN

Folgende (neue) Sorten stehen aus der RAPSO-Sortenliste zum Anbau 2022 zur Verfügung: ARTEMIS, DK EXPRESSION, LG AUCKLAND, RANDY und SY ALIBABA (kohlherniereresistent).

### PREMIUMBEIZE

Mit der Premiumbeize OPTICARE + Buteo Start bietet die SAATBAU LINZ für alle Rapsorten den bestmöglichen Schutz in der kritischen Auflaufphase an. Im Vergleich zu anderen Wirkstoffen zeigt Buteo Start eine bessere Wirkung bei Rapserrdflohen, weshalb die SAATBAU LINZ Buteo Start standardmäßig in die OPTICARE Beize formuliert.

Diese Beizausstattung stellt aber keine Ausfallversicherung dar. Der Landwirt muss trotz der insektiziden Beizung den Aufgang genau beobachten und bei starkem Erdflodruck mit einem Insektizid nachbehandeln. Neben insektizidem Beizschutz und ausreichender Nährstoffversorgung spielen vor allem Spurenelemente wie Molybdän, als auch ein fungizider Schutz (Scenic Gold) gegen Pilzkrankheiten (Phoma und Alternaria) bei Raps eine wesentliche Rolle.

All dies wird mit der Premiumbeize OPTICARE + Buteo Start gewährleistet.



**DI David Pappenreiter,**  
Vertragslandwirtschaft  
SAATBAU LINZ



**Vom Nichtstun**

Achtsamer  
durch den Alltag

.....

**Echt beerig!**

Superstars  
des Sommers

.....

**Baustelle Knie**

Wann operieren  
Sinn macht



**Nie  
wieder  
Zahnweh!**

**SO  
BLEIBEN  
ZÄHNE  
GESUND**





**Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup>  
Christina Duftner PhD,**  
Geschäftsführerin  
der Österreichischen  
Gesellschaft für  
Rheumatologie (ÖGR),  
Univ.-Klinik für  
Innere Medizin II,  
Tirol Kliniken/MUI  
Innsbruck

VON MAG.<sup>a</sup> SABINE STEHRER

## SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

### MEDIZIN populär-Leser Mario N. fragt:

Ich habe immer wieder Schmerzen in den Knien, nun wurde bei mir Rheuma diagnostiziert. Kann ich weiter Sport betreiben, und wenn ja, welchen?

Viele Menschen mit chronisch-entzündlichem Rheuma in Gelenken meinen, sie müssten sich körperlich schonen, um weniger an Schmerzen und anderen Beschwerden zu leiden. Dabei dürften sie bei guter medikamentöser Einstellung keine Probleme damit haben, sich viel zu bewegen und Sport zu betreiben. Das zu tun, ist für Erkrankte sogar sehr wichtig. Denn ein konsequentes Training wirkt sich in vielerlei Hinsicht günstig auf sie aus. So

haben die Gelenke bei trainierten, gekräftigten Muskeln, Bändern und Sehnen einen besseren Halt. Auch kann Sport vor Übergewicht bewahren oder dabei helfen, abzuspecken. Beides wirkt wiederum Arthrosen entgegen, altersbedingten Abnützungserscheinungen, die die Gelenke neben der Rheumaerkrankung noch zusätzlich schädigen und ebenfalls Schmerzen hervorrufen. Außerdem schüttet der Körper bei einem sportlichen Training sogenannte Myokine aus, Botenstoffe, die entzündlich wirken. Und das hat wohl auch einen positiven Einfluss auf die rheumabedingten Entzündungsreaktionen, die Ausprägung und Anzahl von Schüben und die Schmerzsymptomatik. Obendrein hat Sport noch eine positive Wirkung auf die Psyche, was den Erkrankten guttut und ihre Lebensqualität steigert.

Unter den Sportarten eignet sich der Sport am besten, der Spaß macht, weil der dann auch eher regelmäßig und dauerhaft betrieben wird. Ein Ausdauertraining, Radfahren oder Nordic Walking, auch Schwimmen oder Tanzen, sollte bei einer Erkrankung an Rheuma im Vordergrund stehen. Spricht aus Sicht des behandelnden Arztes nichts dagegen, kann die Ausdauersportart mit dosiertem Krafttraining kombiniert werden. Was die Anzahl der Trainingseinheiten und die Trainingsdauer anbelangt, sollten Sportanfänger mit zweimal dreißig Minuten pro Woche beginnen und sich dann langsam steigern.

### Was ist Rheuma?

Anders als viele vermuten, können nicht nur Ältere an Rheuma erkranken, sondern Menschen aller Altersgruppen, auch Kinder. Als Rheuma werden laut Österreichischer Rheumaliga (ÖRL), einer Vereinigung von Hilfs- und Selbsthilfegruppen, über 400 verschiedene Krankheitsbilder bezeichnet. Dazu zählen neben entzündlichen Gelenkserkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew auch degenerative beziehungsweise mit Stoffwechselveränderungen verbundene Gelenkserkrankungen wie Gicht oder Osteoporose. □





## BUCHTIPP



Fröhlich

### Heilsame Bewegung

bei Fibromyalgie, Rheuma und chronischen Schmerzen  
Die besten Körper- und Mentalübungen

ISBN 978-3-432-11378-4

192 Seiten, Trias Verlag, € 15,99



## WEBTIPP

[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

Österreichische Rheumaliga (ÖRL), eine Vereinigung von Hilfs- und Selbsthilfegruppen. Hier finden sich unter anderem Informationen über Rheuma und Therapien.

Etwa auf das Ausmaß, das die Weltgesundheitsorganisation WHO als Minimum empfiehlt: Das sind 150 Minuten Ausdauersport pro Woche und zwei bis drei Krafttrainingseinheiten, kombiniert mit einem Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Sport-erfahrene können versuchen, bei ihren Gewohnheiten zu bleiben. ■

### HABEN AUCH SIE FRAGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT?

Dann schreiben Sie uns einfach:

**per Post:**



MEDIZIN populär „Leserfragen“  
Nibelungengasse 13, 1010 Wien

**per Mail:**



[leserfragen@medizinpopulaer.at](mailto:leserfragen@medizinpopulaer.at)

## Was essen bei Rheuma?

Eine bestimmte Ernährungsweise kann laut der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) bei entzündlichen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises Entzündungsaktivitäten mindern und Schmerzen verringern. Diese Effekte scheinen, so die DGE, beispielsweise beim Verzehr von langkettigen Omega-3-Fettsäuren einzutreten, wie sie reichlich in Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele stecken, auch in Leinöl und Rapsöl, oder in Leinsamen und Walnüssen kommen sie vor. Nachweislich entzündungshemmend wirken Gewürze wie Chili, Ingwer und Kurkuma. Außerdem sind Erkrankte laut DGE möglicherweise noch gut damit beraten, viel Gemüse zu essen. □



## Endliche sind irger Seelennot

n der Nachwuchs bei psychi-  
n Leiden nicht früh Hilfe erhält,  
en diese chronisch. SEITEN 2/3

## Wohlfühlen im Sommer

Wie Sie Muskelkrämpfe ver-  
meiden und warum Wasser  
schlank macht. SEITEN 11-15



## „Aktion Regen“: Wissen als Chance

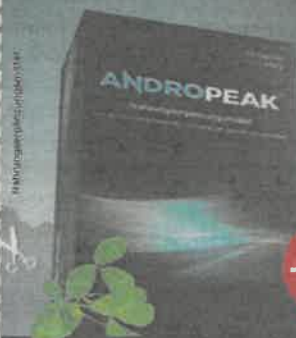
Eine österreichische Gynäkologin  
unterstützt seit 30 Jahren in Afrika  
Frauen und Mädchen. SEITE 16

## So bleiben Knorpel und Gelenke fit

Sie tragen und begleiten  
uns durch das gesamte  
Leben. Dennoch achten  
wir zu wenig darauf,  
welche Nährstoffe wir  
ihnen zuführen. Erfahren  
Sie daher, wie man seinen  
Speiseplan gestalten  
sollte. Manchmal kommt  
es aber auch zu Unfällen  
und Verletzungen, wie  
einem Meniskusriss.  
Darüber berichtet ein  
junger Patient aus  
Oberösterreich. Näheres  
auf den SEITEN 6-9.

ANZEIGE

Natürlich. **ANDROPEAK**



Mehr Vitalität.  
Mehr Ausdauer.  
Mehr Männlichkeit.

-6€

Mit diesem  
Coupon in  
Ihrer Apotheke  
sparen!



In Kooperation mit  
APOVERLAG

Gutscheine einlösbar bis 30. Juni 2022



# „Beim Fußballspielen ist mein Meniskus gerissen“

Wie der Oberösterreicher Daniel Schopper nach zwei notwendigen Operationen wieder langsam, aber stetig, „auf die Beine kam“

Nach einem Sprint habe ich gebremst, um links wegzulaufen. Plötzlich ist mein Knie weggekippt und starke Schmerzen setzten ein. Da ahnte ich bereits, dass etwas Schlimmes passiert sein muss“, erzählt Daniel Schopper vom 27. September 2021. An diesem Tag war der Co-Trainer des Hobby-Fußballclubs Union Oepping im oberen Mühlviertel spontan als Ersatzspieler eingesprungen. Mit weitreichenden Folgen...

Kühlen und die Einnahme von Schmerzmitteln brachten lediglich kurzfristig Linderung. Daher suchte der 35-Jährige am darauffolgenden Tag im Klinikum Rohrbach (OÖ) den Unfallchirurgen OA Dr. Christian Mathä auf, der ihn bereits bei einer anderen Verletzung behandelt hatte.

Bald stand die Diagnose fest: Meniskus und vorderes

Kreuzband gerissen. Der Facharzt riet dazu, die Operation noch am selben Tag durchzuführen. „Während dieses Eingriffs wurde mein Meniskus genäht und der Knorpel geglättet“, berichtet der in der Autoindustrie tätige Messtechniker.

## Meniskusriss gehört rasch genäht

„Nicht jeden Meniskusriss kann man nähen. Dazu zählen etwa solche, die aus Altersgründen auftreten. Wenn das jedoch möglich ist, sollte rasch – wie bei Daniel Schopper – gehandelt werden“, klärt OA Dr. Mathä auf. Am nächsten Tag konnte sein Patient bereits nach Hause „humpeln“. Vier Wochen lang durfte er jedoch das Bein, auf Krücken gestützt, nur teilbelasten, danach die Belastung langsam steigern. Ab der zweiten Woche nach

dem Eingriff erhielt er zudem unterstützend Physiotherapie.

Zwei Monate später wurde das Kreuzband vom Facharzt durch eine körpereigene Sehne ersetzt. Aufgrund des Risses war während des Unfalls das Kniegelenk instabil geworden. Dadurch kam es weiters zu einem Knorpelschaden, welcher – neben starken Schmerzen – das Entstehen von Arthrose begünstigt. Dieser Schaden wurde daher mithilfe einer körpereigenen Knorpeltransplantation repariert.

## Knorpeltransplantation fördert Einheilung

Wie funktioniert Letztgenannte? „Wir entnehmen den schadhafte Knorpelteil und zerteilen ihn in kleine Stücke, die dann mit dem Blutplasma des jeweiligen Patienten vermischt werden.



Fotos: Klinikum Rohrbach (3), Schopper

Auf diese Weise entsteht eine Paste, mit der wir das aufgetretene ‚Loch‘ wieder auffüllen. Es kommt dadurch etwa zu einer rascheren Einheilung“, erklärt der Unfallchirurg.

„Danach durfte ich mich 48 Stunden gar nicht bewegen und musste im Bett lie-

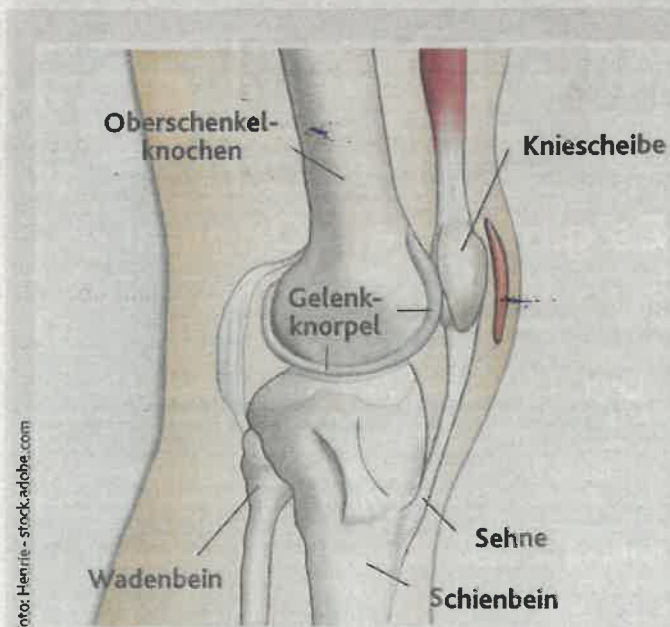


foto: Henrie - stock.adobe.com

## Richtige Ernährung

Woraus sich der tägliche Speiseplan zusammensetzen sollte – und warum man auch das Trinken nicht vernachlässigen darf

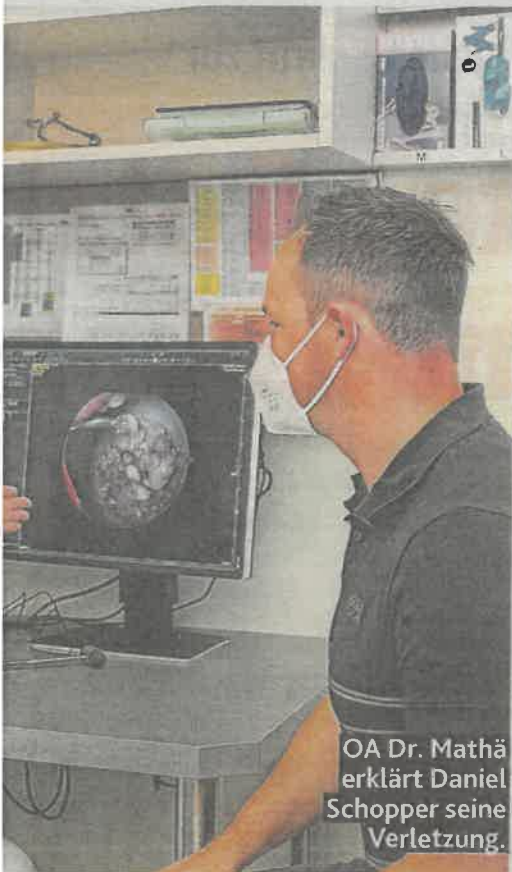
Knorpel kommen an vielen Stellen unseres Körpers vor, etwa an Gelenken, Bandscheiben oder Menisken im Knie. In Gelenken dienen sie als „Stoßdämpfer“ zwischen den Knochen und weisen eine gelartige Festigkeit auf.

Gelenknorpel bestehen aus Kollagen, Gewebe,

Chondrozyten (Knorpelzellen) und Wasser. Sie haben keine Blut- oder Lymphgefäße und Nerven. Das unterscheidet sie von vielen anderen Geweben.

Treten bei Knorpelschäden Schmerzen auf, stammen diese daher immer vom darunterliegenden Knochen und der Gelenkkapsel, die





OA Dr. Mathä erklärt Daniel Schopper seine Verletzung.



Mit Sohn Matteo und der Meisterschale. Schopper wurde mit seinem Verein Union Oepping heuer Fußballmeister in der 1. Klasse Nord.

gen. Zur Fixierung des Beins bekam ich eine Schiene“, erzählt der Familienvater. Nach einer Woche konnte er das Spital verlassen. Dann hieß es, acht Wochen gar nicht auf den Fuß aufzusteigen. Am schlimmsten empfand er den Muskelabbau, den er abermals mit Physio-

therapie bekämpfte. Insgesamt fünf Monate Krankenstand ab dem Unfall waren die Folge. „Nach zehn gelesenen Büchern wurde mir daheim langsam fad“, scherzt Daniel Schopper, der sich schon auf sein großes Hobby, Fußball, freute.

Heute ist er froh, dass ihm

durch diese Operationsmethoden Schlimmeres, wie z. B. ein späterer Gelenkersatz, erspart bleibt. „Das Bein ist jetzt für den Alltag voll einsatzfähig. Belastende Sportarten wie Skifahren und Fußballspielen sind in seinem Fall nach einem Jahr wieder erlaubt, leichtes

Lauftraining etwas früher“, berichtet Dr. Mathä. Seit kurzem arbeitet Daniel Schopper erneut als Co-Trainer. Mit großem Erfolg: In der Saison 2021/22 wurde er mit seinem Verein Fußballmeister in der 1. Klasse Nord.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

## und Bewegung halten die Knorpel gesund

reich an Nervenfasern sind. Damit erst gar keine Beschwerden entstehen, sollte man auch auf die richtige Ernährung achten. Vitamin C ist etwa für die Bildung von Kollagen sehr wichtig. Es kommt reichlich in Obst (Zitrusfrüchten, Ananas, Pfirsichen, Erdbeeren, Kiwis) und Gemüse (Paprika) vor.

### Gezielt auf Omega-3-Fettsäuren setzen!

Zur Stärkung der Knorpel auf Fett-Lieferanten zurückgreifen, die einen hohen An-

teil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Dazu zählen Omega-3-Fettsäuren. Sie stecken in hochwertigen Ölen wie Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl, aber auch in Avocados oder Chiasamen. Als nicht-pflanzliche Quellen gelten z. B. Thunfisch, Makrele und Lachs.

Wichtig wäre zudem Vitamin E. Das „Gelenkvitamin“ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zuführen kann man es etwa mit Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder

**Rapsöl.** Nennenswerte Mengen sind weiters in Haselnüssen, Weizenkeimen, Sellerie und Himbeeren enthalten.

### Lysin hilft beim Aufbau des Knorpelgewebes

Die Aminosäure Lysin spielt u. a. eine Rolle beim Aufbau des Knorpelgewebes. Aus pflanzlichen Quellen nimmt man es über Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Tofu, Sojabohnen, Erbsen, Buchweizenmehl oder Walnüsse auf. Aber auch Eier, rohen Lachs, Milch,

Käse und Schweinefleisch kann man zuführen.

Nicht auf das Trinken vergessen (Wasser!). Davon profitiert der gesamte Körper – vor allem aber die Gelenke und deren Knorpelschichten. Denn die Flüssigkeit versorgt die Gelenkstrukturen, macht sie geschmeidig und flexibel.

Zusätzlich ist Bewegung gefragt! Ansonsten würde der Gelenkknorpel „verhungern“. Bei Übergewicht abnehmen. Zu viele Kilos strapazieren Knorpel und Knochen.



**Titel:** MOMENTS OÖ  
**Ausgabe:** Nr. 6 / Sommer 2022  
**Auflage:** 30.000



**Rapsö®**  
**DAS ORIGINAL**

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

**Aus kontrolliertem Anbau**

**OHNE GENTECHNIK**  
Kontrolle durch agronet GmbH

**OHNE GENTECHNIK**  
Kontrolle durch agronet GmbH

**0,75 L**  
Naturlich aus Österreich

**Naturlich aus Österreich**

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)

The advertisement features a central image of a green glass bottle of Rapsö oil with a yellow cap. The bottle label includes the 'Rapsö' logo, '100% reines Rapsöl', and 'Aus kontrolliertem Anbau'. The background is a vibrant blue sky over a field of yellow rapeseed flowers. A red diagonal banner at the bottom right reads 'Naturlich aus Österreich'. A circular logo on the right side of the ad says 'OHNE GENTECHNIK' and 'Kontrolle durch agronet GmbH'. At the bottom, there is a line of text providing contact information for VOG AG in Linz.



**Titel:** FRISCH GEKOCHT  
**Ausgabe:** Juli - August 2022  
**Auflage:** 400.000

Juli-August 2022

FRISCH GEKOCHT

Juli-August 2022 / €1,-

# FRISCH GEKOCHT

**BILLA**

**GRATIS  
MAGAZIN**

für jö Bonus Club  
Mitglieder

# Rapso<sup>®</sup>

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

**OHNE GENTECHNIK**  
Kontrolliert durch agrarVet GmbH

**OHNE GENTECHNIK**  
Natürlich aus Österreich

0,75 L  
Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VÖG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)