DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- Fasten für Genießer®-Rezept vom Gesundheitshotel Klosterberg
- Urlaub am Wasser: Neues Stiftsbad am Längsee eröffnet
- Gewinnspiel: Entschleunigung am Längsee
- 90 Prozent ungesund: Ergebnisse der foodwatch-Studie

JA zu Gesundheitsförderung!
Mitglied werden / Online Spende"

Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Wenn die Sonne scheint, ist unsere Stimmung aufgehellt. Herz, was brauchst du mehr!? Der Sommer trägt also nachhaltig zu mehr Gesundheitsförderung dank Optimismus und positivem Elan bei. Wenn zu diesem vorteilhaften Geheimrezept noch ein Sprung in das kühle Nass eines Natur-Badesees hinzugefügt und alles mit köstlichen, sonnengereiften Beeren getoppt wird - dann haben Sie den von uns vielgepriesenen "Luxus des Einfachen" aus eigenem Wonnegefühl verspürt. Oder Sie lesen gerade die aktuelle "Gesundheitsförderin".

Und wenn uns die Hitze der Sommertage doch zu Kopf steigen sollte, hat "Wunderdoktor" Eugen Roth, wie immer, den passenden Rat parat:

Temperatur

Dem Ofen gleich sei dein Gefühl:
Bei Kälte warm, bei Hitze kühl.

Ob am Bergsee, Badeteich, im Fluss, Bach oder unterm Wasserfall - einen prickelnden Sommer wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung ggf

zum Anfang

"Fasten für Genießer®-Rezept" vom Gesundheitshotel Klosterberg

Die besten Fastenrezepte im Test!

Heute: **Rosaroter Himbeertraum**

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

- 400g Buttermilch oder Joghurt
- 2TL Honig
- etwas Vanille aus Vanilleschote
- oder 1 Messerspitze echte Bourbon-Vanille
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 100g Beeren (Himbeeren oder Erdbeeren)
- 6 gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

- Buttermilch (oder Joghurt) mit 1 TL Honig, Vanille und abgeriebener Zitronenschale glatt rühren. Einige schöne Beeren zur Seite legen. Die übrigen Beeren mit der Gabel zerdrücken und mit 1 TL Honig süßen. Schichtweise in ein Glas füllen und mit den verbliebenen Beeren und den gehackten Haselnüssen garnieren.
- **Tipp:**Schmeckt nicht nur im Sommer - aber gerade da durch die frischen Beeren - traumhaft gut!

Warum dieses Rezept für Familie Laister aus dem Gesundheitshotel Klosterberg im mystischen Waldviertel ein wahres Genuss-Rezept ist...

"IEine Vorliebe für Süßes ist dem Menschen in die Wiege gelegt, doch ist der Genuss durch das Wissen um Zucker und Kalorien oft getrübt. Unser Himbeertraum lässt sich jedoch ohne Reue schlemmen, da er nicht im Widerspruch zu den aktuellen Ernährungsempfehlungen steht. Genießen Sie das verführerische Aroma der Himbeere, der Königin der Früchte, die am besten selbst gepflückt aus Wald oder Garten schmeckt!"

Für die Gesundheitsförderin steht fest: die besten und bekömmlichsten Fastenrezepte werden in den zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" aufgetischt, den einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel.

Gönnen Sie sich eine veritable Auszeit für Körper, Geist und Seele. Und testen Sie selbst! Nicht nur die Küche ist hier für Ihre Fastenspeisen geschult. Diplomierte Fastenbegleitung und ein sanftes Begleitprogramm garantieren zusätzlich, dass dieser Genuss auch nach dem Urlaub nachhaltig bekömmlich bleibt.

Alle Fastenhotels mit Gütesiegel 2016 jetzt online: http://www.fastenfuergeniesser.com

Ab sofort stellt Ihnen die Gesundheitsförderin monatlich ein köstliches Rezept aus dem Buch "Fasten für Genießer", Christian Brandstätter Verlag, 2015 vor. Freuen Sie sich auf wahre Genussrezepte und eine Genusslektüre.

Zu bestellen bei der ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung: office@gesundheitsfoerderung.at oder direkt hier: www.gesundheitsfoerderung.at

Wie auch im guten Buchhandel.

zum Anfang

Urlaub am Wasser: Neues Stiftsbad am Längsee eröffnet

Die gute alte Sommerfrische ist gerade wieder im Kommen! Es muss nicht immer die Ferne sein. Eine garantiert staufreie Anreise in den Urlaub bieten gerade die kleinen versteckten österreichischen Badeseen. Sie haben meist keine hochtrabenden Namen zu bieten, mit denen man nach dem Urlaub punkten kann. Doch durch ihre Ruhelage bieten sie den größtmöglichen Urlaubsgewinn: nämlich echtes Auftanken und Regenerieren!

Einer dieser kleinen stillen Juwelen ist der Kärntner Längsee. Dank frühzeitiger Naturschutz-Verordnungen nicht verbaut kommen hier alle Sinne zum Zug: Grün soweit das Auge reicht, der Duft leicht-moosigem Wassers und geschützte Wasserqualität für die Haut.

Jetzt brandneu lockt das neu gebaute Stiftsbad Naturfreunde und Familien mit seiner gelungenen Holz- Glaskonstruktion und begrünter Dachfläche an den herrlichen Längsee. Es erwarten Sie kleine kulinarische Gaumenfreuden und Erfrischungen. Und vielleicht wird gerade in Ihrem Urlaub im Restaurant des Stifts einer der kapitalen Längsee-Karpfen kredenzt. Ihr Blick beim Dinner schweift auch hier übers stille Wasser und es schließt sich der Kreislauf der Natur.

Infos zum Bad und Ausstattung: Gastronomie, Badesteg, Liegen, Sonnenschirme, Tretboote, Tischtennis

Mehr Aktivitäten rund um den Längsee nachzulesen hier: Stift St. Georgen

zum Anfang

Gewinnspiel "Entschleunigung am Längsee"

In Kooperation mit der Apotheke Zur Kaiserkrone und dem Stift St. Georgen lädt die Gesundheitsförderin ein zur Entschleunigung am Längsee. Machen Sie mit bei unserem Sommer-Gewinnspiel und gewinnen Sie Genießer-Tage der Entschleunigung! Wir drücken die Daumen!

Hier geht's zum **Gewinnspiel!**

Hier gibt es noch zahlreiche weitere ggf-Veranstaltungen für Groß und Klein... für ein kl.u.ges Leben von Anfang an!

Aus unserem Veranstaltungskalender:

Hier geht's zum **Veranstaltungskalender für Erwachsene.**

30.08.-08.09.2016
Fasten mit Zusatzprogramm Malen und Kochen
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag im Waldviertel
09.09.-18.09.2016
Fasten mit Zusatzprogramm Wandern und Qi Gong
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag im Waldviertel
Mehr Infos hier http://www.klosterberg.at/

26.08. - 02.09 2016
Fasten für Genießer® mit Veronika Gaugeler-Senitza
Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

Mehr Infos

Hier geht's zum **Veranstaltungskalender für klein und gesund!®.**

Nächstes Modul der "klein und gesund!®-Akademie" auch als Familienurlaub buchbar!
Der naturnahe Längsee mit brandneuem Schlossbad und Felix Fit laden ein!

Thema **"Bewegung und Entspannung"**
Termin: **22.-25.8.2016**
Infos und Buchung **hier**

zum Anfang

90 Prozent der mit Vitaminen beworbenen Lebensmittel sind ungesund

foodwatch-Studie: 90 Prozent der mit Vitaminen beworbenen Produkte entsprechen nicht den Standards der WHO für ausgewogene Lebensmittel.

Lebensmittelhersteller führen Verbraucher im Supermarkt mit Gesundheitswerbung systematisch in die Irre: 90 Prozent der mit Vitaminen beworbenen Lebensmittel sind ungesund. Das ist das Ergebnis einer Studie der Verbraucherorganisation foodwatch.

Foto: pixabay.com

Lesen Sie hier den vollständigen Artikel.

zur Verfügung gestellt vom Magazin

zum Anfang

Mit freundlicher Unterstützung von