



## Inhalt

- [Wir bitten zum Word-Rap](#)
- [Neues zum Thema Genmais](#)
- [2. Symposium für Heilsame Nahrung](#)
- [Rücken-fit](#)
- [Mach mit bei Felix Fit! - Die Wirbelsäulenwelle](#)



Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben.  
Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend  
Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.  
(Christian Morgenstern)*

Über den Tellerrand blicken bringt einen in jedem Fall weiter. Man löffelt nicht immer in der eigenen Suppe. Man beschäftigt sich mit Andersartigem. Man erweitert seinen Horizont. Man wagt ab und zu einen neuen Anfang. Das entspricht seit nun über 15 Jahren der Philosophie unseres gemeinnützigen Vereins.

Da trifft es sich nur zu gut, dass auch die Gesundheitsförderin selbst eine neue Sicht wagt und sich ein neues Kleid verpasst.

Und sie hat sich ganz bewusst im neuen bunten ggf-Netzwerk umgesehen. Nach den großen Fasten-Promis im Vorjahr widmen wir das neue Jahr den kleinen "Fasten-Helden". Sie sind es, die Ihren Fastenurlaub zum wahren Erlebnis machen. Die Gesundheitsförderin blickt für Sie hinter die Kulissen der "Fasten für Genießer®-Hotels" und verrät Ihnen in jedem Newsletter 2014 deren kleine Geheimnisse. Verraten Sie ihr am Ende des Jahres, hinter welchem Word Rap die spannendste Persönlichkeit steckt.

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Borovnyak".

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung GGF

[zum Anfang](#)

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Franz Eilberger und Barbara Breyer, den Fastentrainern im zertifizierten Hotel Rose. Sie tragen seit Ende 2012 den Gütesiegel als "Fasten für Genießer®-Hotel" und zählen zu den jüngsten Absolventen der "ggf Fastenakademie". Als Pärchen haben sie diese gleich im Doppelpack besucht. Dementsprechend jung, dynamisch und speedy wurde ihr Haus in eine Fasten-Oase umgestaltet. Gratuliere Barbara&Franz... und was gibt's sonst Neues bei euch?

"Fasten für Genießer®" Word-Rap Hotel Rose:

Ich faste, daher bin ich... daher sind wir glückliche, gesunde und offene Menschen.

Lesen Sie den vollständigen "Fasten für Genießer®" Word-Rap auf [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)!

[zum Anfang](#)

## NEUES zum Thema Genmais

Ärztammer begrüßt Entscheid des EU-Umweltausschusses gegen Anbau von Genmais.

Koexistenz von gentechnisch veränderten und biologisch-konventionellen Pflanzen nicht möglich - Vorsorgeprinzip gilt, solange die gesundheitlichen Folgen nicht abschätzbar sind.

Der Referent für Umweltmedizin der Ärztekammer für Wien und Referent der ggf Fastenakademie Dr. med. univ. Piero Lercher betont:

"Trotz mancher Versuche von Lobbyisten haben die Experten/innen des Umweltausschusses des EU-Parlaments mit ihrer kürzlich erfolgten Ablehnung des Anbaus von Genmais 1507 eine nachhaltige Entscheidung erwirkt." Seit Längerem habe sich die Ärztekammer mit diversen Aktivitäten auf nationaler und internationaler Ebene gegen eine Freisetzung von transgenen Pflanzen im Allgemeinen und transgenem Mais im Speziellen eingesetzt. Piero Lercher: "Unsere Expertise beruhte nicht nur auf theoretischer Studienanalyse, sondern auch auf Sachverstand, Beobachtungsgabe, Kombinationsfähigkeit und praktischer Auseinandersetzung mit der Materie."



Fotocredits: Manfred Baumann

Unzählige Gespräche mit Landwirten und Konsumenten, aber auch die Berücksichtigung von technischen und gesetzlichen Entitäten, wurden in der Argumentation berücksichtigt.

"Damit hat die Ärztekammer eine ganz neue Qualität in diesen Diskussionsprozess eingebracht", so Lercher.

Lesen Sie den [vollständigen Artikel](#).

[zum Anfang](#)

## 2. Symposium für Heilsame Nahrung in Linz

Das Fasten für Genießer® Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken - Spezialist für Fasten, bewusste Ernährung und Gewichtsbalance heißt Sie mit speziellen Jubiläumsangeboten herzlich willkommen zum Mitfeiern.

Datum: Samstag 1. Februar von 10:00 - 17:00 im Neuen Rathaus, Linz



Fotocredits: Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken

### Ein reichhaltiges Programm mit namhaften Referenten wartet auf Sie!

Arnold Mayer "Was dem Schmied dienlich ist, bringt den Schneider um"!

Buchpräsentation "Lebensfreude aus dem Kochtopf" mit den Buchautoren Mag. Karin Zausnig, Martin Thaller, Siegfried Wintgen und Elisabeth Rabeder

Kochshows mit Siegfried Wintgen/Mag. Eva Fauma

Dr. Boglarka Hadinger "Nahrung für die Seele". Wenn der Seele etwas fehlt, dann versprechen die Schritte zum Kühlschrank oder die Schnitte im Süßfach schnelle Sättigungsgefühle. Doch es gibt etwas Besseres!

Sabine Wacker - Basenfasten das individuelle Gesundheitsprogramm Basenfasten- die Wacker-Methode®

Prof. Bernhard Ludwig, "Morgen darf ich essen, was ich will" und "Anleitung zum Diätwahnsinn" Kabarett zum Tagesausklang.

[zum Anfang](#)

## Rücken-fit

Die Zahlen sprechen für sich: Rund 80 Prozent aller chronischen Schmerzen betreffen den Bewegungsapparat. 100.000 Krankenhausaufenthalte entfallen jährlich auf akute Wirbelsäulenleiden. Die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen hat im vergangenen Jahrzehnt um ein Drittel zugenommen. Wie kann man diesem Volksleiden vorbeugen?

Unsere Vorfahren hatten es leichter. Denn die Wirbelsäule war ursprünglich für vierfüßige Bewegungsabläufe konstruiert. Durch die Aufrichtung in eine Horizontallage wird sie anders belastet. Damit ist das Rückgrat anfälliger für Funktionsstörungen und Schmerzen. Obgleich Neandertaler, Australopithecus und Co das Dasein ebenfalls schon im aufrechten Gang fristeten, hatten Sie im Vergleich zum homo sapiens zwei entscheidende Vorteile: Zum Einen waren sie bei ihrer Jagd nach Säbelzähntigern um einiges aktiver, zum anderen hatten sie eine deutlich geringere Lebenserwartung.



Fotocredits: stock.xchnng\_Spanishale

Lesen Sie hier den [gesamten Artikel](#).



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

## Mach mit bei Felix Fit!

**Felix zeigt dir heute die "Die Wirbelsäulenwelle" - eine Eugong Übung Die kannst du auch ohne Karotte probieren, dafür mit Trainingsstab wenn du magst.**

Die Aufmerksamkeit ist auf die Bewegung in der Wirbelsäule gerichtet.

- Mit der Ausatmung (durch den leicht geöffneten Mund) den Kopf nach vorne sinken lassen. Die Schultern folgen langsam nach.
- Arme und Hände einfach hängen lassen.
- Der Schwerpunkt zieht den Oberkörper nach unten, bis zu einem Punkt, wo es nicht mehr geht.
- An diesem Punkt angelangt, in die Hocke gehen.
- Mit dem Einatmen (durch die Nase) richtet man die Wirbelsäule langsam wieder auf, wobei der Kopf das letzte ist, was sich aufrichtet.
- Übung wiederholen und dabei spüren, wie sich der Körper dabei kräftigt.



## Nutzen

Die Übung entspannt den Oberkörper, lockert die Wirbelsäule.  
Verspannungen können sich rasch und automatisch lösen.  
Das Atem wird leichter und tiefe Entspannung wird möglich.  
Müdigkeit und Erschöpfung können verschwinden, Stress kann abgebaut werden.  
Wirkt auch bei den Erwachsenen!

Hast du Lust Schnuppern zu kommen und mehr Übungen mit dem Stab und deinem Körper kennenzulernen?

Nächste [Möglichkeit](#) gibt's bei einem Theaterbesuch im Figurentheater LILARUM.

Termin: Mittwoch 19. Feb. 2014

Alle Veranstaltungen von klein und gesund!® findest du auf [www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at)



Fotocredits: Eukikowa

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

