

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- [Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap](#)
- [Greenies - die grünen Smoothies](#)
- [Basisch gut zu Fuß](#)
- [Energie mit Energiekugeln](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

"Wenn Ihr Wasserhahn tropft, bieten sich Ihnen zwei Lösungen: Sie rufen erzürnt den Installateur. Oder die andere Möglichkeit: Sie nehmen im Tropfen eine Musik wahr - à la John Cage." (Ben - französischer Künstler)

Die berühmten zwei Möglichkeiten und die Wahl liegt immer bei uns. Eine simple Lösung entscheidet über Stress, Burnout.... oder eben Energie und Gesundheitsförderung. In der ggf-Akademie, den Fasten für Genießer®-Hotels sowie unseren klein und gesund!®-Partnern erleben wir diese positiven Gestaltungsmöglichkeiten. Dazu bedarf es einer Auszeit und des Blicks auf das Wesentliche. Und die Großen werden zu gesunden Geniesser/innen des Lebens und zu wunderbaren Vorbildern für die Kleinen!

Nun wissen Sie, warum ich Ihnen heute wünsche, dass Ihr Wasserhahn tropft...

Herzlichst

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

[zum Anfang](#)

"Fasten für Genießer®" Word-Rap

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Nadja Niederl vom Aktivhotel Rohrmooserhof bei Schladming in der Steiermark.

Ich faste, daher bin ich....
entspannt, gelassen und vielleicht deswegen nahezu immer gesund?!

Lesen Sie den vollständigen ["Fasten für Genießer®" Word-Rap](#)

Alle zertifizierten Fasten für Genießer®-Hotels finden Sie auf www.fastenfuergeniesser.com

Die einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel!

Fastenwochen mit dipl. ggf-Trainer/innen in ganz Österreich und Kroatien finden Sie im [*Veranstaltungskalender*](#).



Nadja Niederl

[zum Anfang](#)

Greenies - die grünen Smoothies

One greeny a day keeps the doctor away- besonders dann, wenn das Smoothy-Grün frische Heilkräuter enthält.

Pflanzliches Grün scheint ein Schlüssel zur Gesundheit zu sein. Allerdings müssen ungekochte Pflanzen gut gekaut werden. Das braucht Zeit. 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag- so lautet die offizielle Ernährungsempfehlung. Mit einem üblichen Speiseplan ist das nicht so einfach zu erreichen, mit Greenies jedoch ziemlich einfach. 2 Portionen Blattgemüse, 2 Portionen Obst, ½ l Wasser und ein leistungsstarker Mixbecher- fertig ist der Greeny.



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



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Basisch gut zu Fuß

Neuer kostenfreier P. Jentschura-Gesundheitsratgeber

"Basisch gut zu Fuß" - so lautet der Titel des neuen kostenfreien P. Jentschura-Themenratgebers. In der 24-seitigen Broschüre beschreiben die Autoren, wie wichtig ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt für gesunde und schöne Füße ist. In dem Ratgeber werden zudem viele nützliche Tipps für eine intensiv-regenerative Pflege präsentiert, um bestens vorbereitet in die Sommermonate zu starten. Die Publikation "Basisch gut zu Fuß" kann kostenfrei im Netz bestellt werden.

www.p-jentschura.com

Wir gratulieren dem aktuellen Gewinner eines "Basisch gut zu Fuß-Urlaubs" zur Verfügung gestellt von [Fasten für Genießer®-Hotel Almwellness Tonnerhütte!](#)



[zum Anfang](#)

Energie mit Energiekugeln

Bio-Energiekugeln

(Rezept für ca. 20 kleine Kugeln - zur Verfügung gestellt von ggf-Trainerin Dagmar Petry, "klein und gesund!@"-Partnerin von Iss-dich-bunt) alle Zutaten in Bio-Qualität

Zutaten:

- 40 g getrocknete Feigen
- 40 g getrocknete Datteln
- 40 g getrocknete Marillen
- etwas Schale von einer unbehandelten Orange
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Kardamon
- 50 g Walnüsse (oder andere Nüsse) sehr klein gehackt
- Kokosflocken

Zubereitung:

Trockenfrüchte in ganz wenig Wasser weich garen.

Anschließend die Flüssigkeit abgießen.

Mit einem Pürierstab pürieren und Kardamon-, Nelken- und Zimtpulver sowie die Nüsse dazugeben.

Mit feuchten Händen Kugeln formen und danach in Kokosflocken wälzen.

Genießen Sie diese kl.u.ge Köstlichkeit mit Groß und Klein und "zerkugeln" Sie sich gemeinsam!!!!

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

