

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- [Wir bitten zum "Fasten für Genießer@!" Word-Rap](#)
- [Gute Gewohnheiten statt böse Lebensmittel!](#)
- [Neue App für Eltern: Familiengesundheit](#)
- [Soviel Zeit muss sein - über den richtigen Start in den Tag](#)
- [Fasten für Genießer@! Urlaubstage gewinnen!](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

*"Die Pädagogik ist wie die Malerei. Es braucht mehrere Schichten, damit es wirklich hält."
(unbekannt)*

Schulschluss! Ferien! Sonne! Da denkt niemand mehr an Notenstress, Tests oder Schularbeiten. Eltern nicht mehr und Schüler schon gar nicht. Ausspannen und durchatmen ist da wirklich kl.u.g und gesundheitsförderlich, denn ein Schuljahr ist nur eine Etappe mehr auf der Gesamtstrecke des Lebensziels. Und auch in der Gesundheitsförderung brauchen wir als Fastenbegleiter/innen oder "klein und gesund!@-Trainer/innen" mehrere Schichten, damit die Botschaft wirklich ankommt. Jeder Workshop, Vortrag, Seminar wird damit zu einer Möglichkeit mehr zu motivieren. Wir bauen gemeinsam Brücken der Motivation...gehen zusammen Schritt um Schritt... spinnen Fäden von Herz zu Herz.

Und das funktioniert eindeutig besser mit Loslassen, wenn es heißt: Schulschluss! Ferien! Sonne!

wünscht herzlichst,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Borovnyak'.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

[zum Anfang](#)

"Fasten für Genießer@!" Word-Rap

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin im Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken Oberösterreich.

Ich faste, daher bin ich.... mir nach jedem intensiven Prozess wieder ein Stückchen näher. Jedesmal fasten spüre ich ganz intensiv Lebendigkeit, Leichtigkeit und tiefe Dankbarkeit über die Fülle und die kostbaren Geschenke, die das Leben täglich für mich bereit hält.

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](#).



Elisabeth Rabeder

[zum Anfang](#)

Gute Gewohnheiten statt böse Lebensmittel

Um Fettleibigkeit entgegen zu wirken, fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) strengere Regeln und Gesetze. Neben einer Besteuerung von fett-, zucker- und salzreichen Lebensmitteln sind auch Werbeverbote im Gespräch. Das forum. ernährung heute (f.eh) sieht diese moralisierenden Ansätze jedoch kritisch.



zur Verfügung gestellt vom Magazin

Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin forum.ernährung heute: "Bis heute fehlen wissenschaftliche Beweise, dass steuerliche Maßnahmen, Warnhinweise oder Werbeverbote das Ernährungsverhalten verbessern." Die 2012 in Dänemark eingeführte Fettsteuer wurde mangels Effektivität bereits nach einem Jahr wieder aufgelassen. Gruber: "Seit zwei Jahrzehnten nehmen die Österreicher täglich nahezu gleich viele Kalorien auf. Heute jedoch verbringen Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Zeit körperlich inaktiv und drosseln so ihren Energieverbrauch. Ein runder Bauch hat deshalb wenig mit zu viel Zucker oder Fett, mit guten oder bösen Lebensmitteln zu tun. Würden sich die Menschen mehr bewegen, wäre das Phänomen Adipositas bald keines mehr."

[zum Anfang](#)

Brauchen Sie Unterstützung dabei gute Gewohnheiten einfach im Alltag zu integrieren?

Neue App für Eltern: Familiengesundheit

Familiengesundheit unterstützt Eltern in der Planung und Aufrechterhaltung der Kinder- und Jugendgesundheit. Die kostenlose App und Webseite bieten jede Menge nützliche Funktionen für (werdende) Eltern:



Der Kalender erinnert an bevorstehende Untersuchungen und Impfungen laut Mutter-Kind-Pass und informiert regelmäßig mit interessanten Tipps zu unterschiedlichen Themen wie z.B. Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Erziehung und Freizeit.

Der Ratgeber beinhaltet Checklisten (u.a. Impfungen, Kinderkrankheiten) und Wissenswertes mit redaktionell aufbereiteten Artikeln aus den Bereichen Schwangerschaft, Frauengesundheit, Ernährung, Bewegung, Zahngesundheit usw.

Im Tagebuch werden gemeinsame Erinnerungen aufgezeichnet und geteilt. Eltern können hier das Heranwachsen ihres Kindes in Wort und Bild festhalten sowie an Familie und Freunde versenden oder ausdrucken.

Die Suchfunktion "Finder" schließlich ermöglicht es, schnell und einfach die nächstgelegenen Ärzte, Selbsthilfegruppen, Bewegungsangebote uvm. für Eltern und Kinder zu ermitteln.

Hier geht's zum Download: www.familiengesundheit.at

[zum Anfang](#)

Soviel Zeit muss sein – über den richtigen Start in den Tag

Morgens geht es in vielen Familien hektisch zu. Häufig wird aus Zeitmangel auf ein gemeinsames Frühstück verzichtet. Doch nach der Einschätzung von Experten wie Dr. h. c. Peter Jentschura tun Eltern vor allem ihren Kindern damit keinen Gefallen. Die Kleinen müssten rechtzeitig lernen, sich für ihre Mahlzeiten Zeit zu nehmen. Denn regelmäßige, vollwertige Hauptmahlzeiten ohne leere Kalorien könnten für eine lange Sättigung sorgen



und das "Zwischendurchnaschen" unterbinden - Letzteres führe leicht zu Übergewicht.
Weitere Frühstückstipps gibt es unter www.p-jentschura.com.

Das Thema "Frühstück" und "Kräftigende Jause" ist auch ein Teil des Ernährungsmoduls der klein und gesund!® Akademie. Gemeinsam mit den Kindern wurden verschiedene Frühstückvarianten zubereitet. Vom klassischen "Porridge", über ein warmes Hirsefrühstück bis zu Jentschuras Powerkugeln.

Impressionen gibt es auf kleinundgesund.at



[zum Anfang](#)

Fasten für Genießer® Urlaubstage gewinnen!

Gewinnen Sie:

"Den Anderen Urlaub!" Im GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG****, Langschlag/Waldviertel - Zertifiziertes Fasten für Genießer®-Partnerhotel in Kooperation mit der Apotheke zur Kaiserkrone.

Leistungen für 2 Pers. / Wert € 294,-
2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension
Benutzung des Wellnessbereichs:
Hallenbad mit Wasserattraktionen
Sauna, Bio-Sauna, Salzgrotte, Infrarot-Kabinen
Solarium und Fitnessraum mit "Chi-Trainer"

[Hier geht's zum Gewinnspiel.](#)

Die Gesundheitsförderin bat einen Gewinner der Fasten für Genießer® Urlaubstage im Hotel Gletscherblick, in St. Leonhard im Pitztal zum Word Rap.

Herr Hitzenhammer, bitte ergänzen Sie spontan folgende Fragen:

Ich halte mich vital und gesund,... indem ich großen Wert auf die Tag und Nacht Rhythmik lege. Ich stehe früh auf und nehme mir täglich 8 Stunden Schlaf. Bei der Ernährung nehme ich so wenig tierisches Fett als möglich zu mir.

Diesen Genuss gönne ich mir regelmäßig: Ein selbstgemachtes Frühstücksmüsli mit frischem Obst und Haferflocken. Ich frühstücke ballaststoffreich mit ausreichend Flüssigkeit.

So richtig verwöhnt gefühlt habe ich mich im Hotel Gletscherblick durch... das harmonische Gesamtpaket! Die Unterkunft und das Service waren perfekt, die Gegend wunderschön. Ich bin täglich spazieren gegangen, auch wenn es stark geschneit hat. Im Hotel habe ich zusätzlich die Fitnessgeräte wie Laufband und Ergometer und Crosstrainer genützt. Und natürlich das Whirlpool.

Vielen Dank!



[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

