

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN



Inhalt

- ▶ [Das war unser Genussfest 2011](#)
- ▶ [Kinder an den Herd](#)
- ▶ [kl.u.g.e! Kochkurse mit klein und gesund!](#)
- ▶ [Gesundheitsmesse „GESUND LEBEN“ in Klagenfurt](#)

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“
(Francis Picabia)*

Alle, die beim GGF-Genussfest nicht dabei sein konnten, laden wir im aktuellen Newsletter zum nachträglichen Genießen ein. „Gesundes Genießen“ galt schon immer als eines der GGF-Schlagworte. In Zukunft wird auch „kl.u.g.es Genießen“ bei uns groß geschrieben! Es handelt sich um alle sinnvollen und gesundheitsförderlichen Aktivitäten unseres neuen Kindergesundheitsprojekts „**klein und gesund!**“. Ändern wir gemeinsam die Richtung, die Kindergesundheit laut alarmierenden Studien eingeschlagen hat. Kinder werden besonders gerne aktiv, nicht nur am Herd. Mitmachen lohnt sich aus vielen wertvollen Gründen – für Groß & Klein. „**klein und gesund!**“ – weil kl.u.ge Kinder weiterkommen... kluge Erwachsene übrigens auch!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung

Ein RÜCKBLICK auf einen wunderbar sonnigen, genussvollen Tag in der Steiermark und im Burgenland: GGF GENUSSFEST und TRAINER/INNENTREFFEN 2011

„Genuss-feste“ Menschen trafen sich vergangenes Monat bei der [Firma ZOTTER in Riegersburg](#).

Nach einer filmischen Einführung in die Welt der Kakaobohne kann man all seinen Verkostungswünschen zur Genüge nachkommen! Wunderbar schmelzend und aromatisch lassen sich die erlesenen Schokoladesorten von ihren besten Seiten schmecken!

Im dazugehörigen „essbaren Tiergarten“ gibt es die Möglichkeit bei einem Spaziergang auf dem weitläufigen Gelände die schokoladigen Verführungen zu verdauen. Aber bitte erst, nachdem man sich an der Schoko-Melkmaschine fleißig durchgekostet hat.



Eingebettet in Weinberge und Blumenwiesen – fast schon zu schön um wahr zu sein – liegt „[die träumerei](#)“. Bei unserer Ankunft duftete uns das herrliche Bio-Bufferet mit Fisch vom Feinsten entgegen. Interessante Impulsvorträge von Kurt Kloihofner und Franz Dörner rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Im Anschluss an den sehr anschaulichen Vortrag von [Roland Jentschura](#) zum Thema „Bleib basisch“ konnten wir uns mit basischen Köstlichkeiten beim Jentschura Abend-Bufferet stärken. Als besonderes Highlight lauschten wir der amüsanten „Wein-Lese“, begleitet von einer 6-gängige Bio-Weinverkostung mit Dieter Dörner. Seines Zeichens Ö3 Mitbegründer und [steirischer Biowinzer](#).

Neben den bereits Erwähnten bedanken wir uns für die Bereitstellung der Tombola-Preise beim [BioLandhaus Arche](#), [Hotel Kolbitsch](#) am Weißensee und der Firma [WELEDA](#). Natürlich auch bei den vielen Menschen, die durch ihr Mitwirken & Dabeisein diesen gelungenen Genuss-Tag ermöglicht haben! Bis auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

▲ [zum Anfang](#)

Kinder an den Herd

Da versucht man sein Kind tagein, tagaus möglichst zuckerfrei, biologisch und ausgewogen zu ernähren, doch schon beim Schnuppertag im Kindergarten wird die angepriesene „Gesunde Jause“ zunichte gemacht, wenn der Sirup auf den Tisch kommt. Das gibt es doch nicht! Doch Gott sei Dank denke nicht nur ich so!

Was Kinder am Herd schätzen lesen Sie [hier](#).



Zur Verfügung gestellt vom Magazin

▲ [zum Anfang](#)

kl.u.g.e! Kochkurse mit klein und gesund!

Die 3 **klein und gesund!** Kinder laden ein zum kl.u.ge! Sachen machen.

Wer selber kocht und bäckt, weiß wie's geht! Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihren Sprösslingen den Genuss des selber Machens zu zelebrieren und neue Ideen zu sammeln! Gemeinsam mit Freunden macht es gleich noch mehr Spaß. Folgende kl.u.g.e.n Termine finden im kommenden Monat statt.



- **Montag, 7. November 2011**, 16-18h, Wien 7
Pizza-Backen für Kinder im Bio-Vollwert-Restaurant FELDBERG.
Nähere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#).
- **Freitag 18. November 2011**, 13.30 – ca. 18h, Weppersdorf, Bgld.
Weihnachtsbacken für Groß und Klein in der Bio-Vollwertbäckerei Gradwohl
Nähere Informationen und Anmeldung finden Sie auf der [Startseite der GGF](#).
- **Samstag 3. Dezember 2011**, 14.30 – 16.30, Wien 7
SONNENTOR Weihnachtsbacken & Teegenuss mit den Bio-Bengelchen-Tees!
Verschiedene Getreidesorten kennen lernen, selber mahlen und zu duftenden Keksen zaubern! Dazu gibt es hochwertige Bio-Tees der Firma SONNENTOR. Die Kinder können sich durch die verschiedenen Teesorten kosten und sich ihren eigenen Lieblingstee mischen und mit nach Hause nehmen. Nähere Informationen und Anmeldung finden Sie auf der [Startseite der GGF](#).
- **Kinderkochkurse** für die Chefköche von morgen!
In der **HOLLEREI** in Wien.
Termine für Gruppen ab 7 Kinder buchbar – z.B.: für Geburtstagsfeiern
Nähere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Weitere kl.u.ge Kurse im Bereich Bewegung, Entspannung & Wohlbefinden finden Sie unter www.kleinundgesund.at. Die Seite befindet sich noch im Aufbau – regelmäßiges Nachschauen lohnt sich deshalb!

klein und gesund! die Kindergesundheitsinitiative der GGF setzt Gesundheitsimpulse für Groß und Klein und fördert Gesundheit auch bei kranken Kindern.

Wir sammeln Spendenbausteine für unsere Initiative. Ab EUR 55,- für ein Jahr hilft uns Ihr Beitrag beim Aufbau und wird sinnvoll investiert! Als Dankeschön erhalten kl.u.g.e Familien Vorteile für Eltern und Kinder, die schon von vielen Familien genützt werden.

Die Hälfte Ihres Beitrages geht an unsere Gesundheitspartner ROTE NASEN Clowndoctors. Damit schenken Sie kranken Kindern Lachen und Lebensfreude im Spital und unterstützen so ihren Gesundungsprozess.

Wer noch bis Ende dieses Jahres JA! sagt zur GGF Kindergesundheitsinitiative erhält die Vorteile des **klein und gesund!** Clubs schon ab EUR 28,-.

HERZLICHEN DANK!

Nähere Informationen erhalten Sie hier www.gesundheitsfoerderung.at und telefonisch unter 01/967 66 50.

▲ [zum Anfang](#)

Alles zum Thema Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden finden Sie auf Südöstereichs bedeutendster und größter Messe. [Messe für Gesundheit, Schönheit Wohlbefinden](#)

Am Stand der GGF werden Sie von unseren kompetenten Trainer/innen zu allen Themen rund um einen gesundheitsförderlichen, genussvollen Lebensstil und zur Fastenakademie fachkundig beraten. Wir bieten Ihnen auch interessante Vorträge und das beliebte GGF Gewinnspiel.

Unser ganz besonderes Angebot für GGF Mitglieder:

Sie können unter 01/967 66 50 bzw. office@gesundheitsfoerderung.at ihre persönliche Gratis Eintrittskarte anfordern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

▲ [zum Anfang](#)

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung?

Wir dürfen daran erinnern, dass GGF Mitglieder kostenlos das [Beratungsservice](#) unserer Fastenexperten nützen können.

Mit freundlicher Unterstützung von

