



DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- ▶ [Frisch gefischt](#)
- ▶ [Alles klar im Wasser?](#)
- ▶ [Stille Wasser sind tief – Fasten und Stille](#)
- ▶ [GGF Verlosung – and the winners are ...](#)



Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird.
(Christian Morgenstern)

Fische, wer liebt sie nicht!?

Im freien Gewässer tummeln sie sich vergnügt. Im Aquarium bestaunen nicht nur Kinder ihre Farbenpracht. In Maßen für die Küche köstlich zubereitet, können sie ein wahres Gedicht sein. Bei wichtigen Ritualen wie dem Jahreswechsel gelten sie mancherorts sogar als Glückssymbol. Die Gesundheitsförderin meint dazu: Fische sind von Natur aus beweglich. Diese Art von Beweglichkeit für Körper, Geist & Seele wünschen wir Ihnen für das gesamte Neue Jahr. Und starten den ersten Newsletter mit den richtigen Wissensimpulsen dazu.

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung

Frisch gefischt

zur Verfügung gestellt vom Magazin



Viele Fischarten - vor allem solche aus dem Meer - sind vom Aussterben bedroht. Wie sieht die Alternative aus? Greifen Sie zu Süßwasserfisch! Heimische Fischer haben neuerdings weit mehr zu bieten, als Karpfen und Forelle - und das in bester Bio-Qualität.

Die Welternährungsorganisation FAO schätzt, dass 85 Prozent der wirtschaftlich genutzten Fischbestände komplett ausgebeutet, erschöpft oder bereits überfischt sind. Die Liste der durch rücksichtslosen Fischfang und Massenfischzucht hervorgerufenen Umweltprobleme ist lang.

Allerdings ist Fisch ein wertvolles und gesundes Nahrungsmittel. [...] Auch kulinarisch gibt Fisch einiges her. Es wäre also in jeder Hinsicht schade, auf Fisch verzichten zu müssen.

Müssen wir ja auch gar nicht, denn es gibt einen Ausweg aus diesem Dilemma zwischen Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein, zwischen Verantwortung und Genuss und der schwimmt im



Süßwasser. Heimische Fische wie Karpfen, Forelle, Saibling, Hecht, Wels und Zander, am besten aus biologischer Teichwirtschaft, sind eine verträgliche Alternative zu Meeresfisch.

Lesen Sie mehr auf lebensart.at über die Pionierarbeit von österreichischen Fischzüchtern.

▲ [zum Anfang](#)

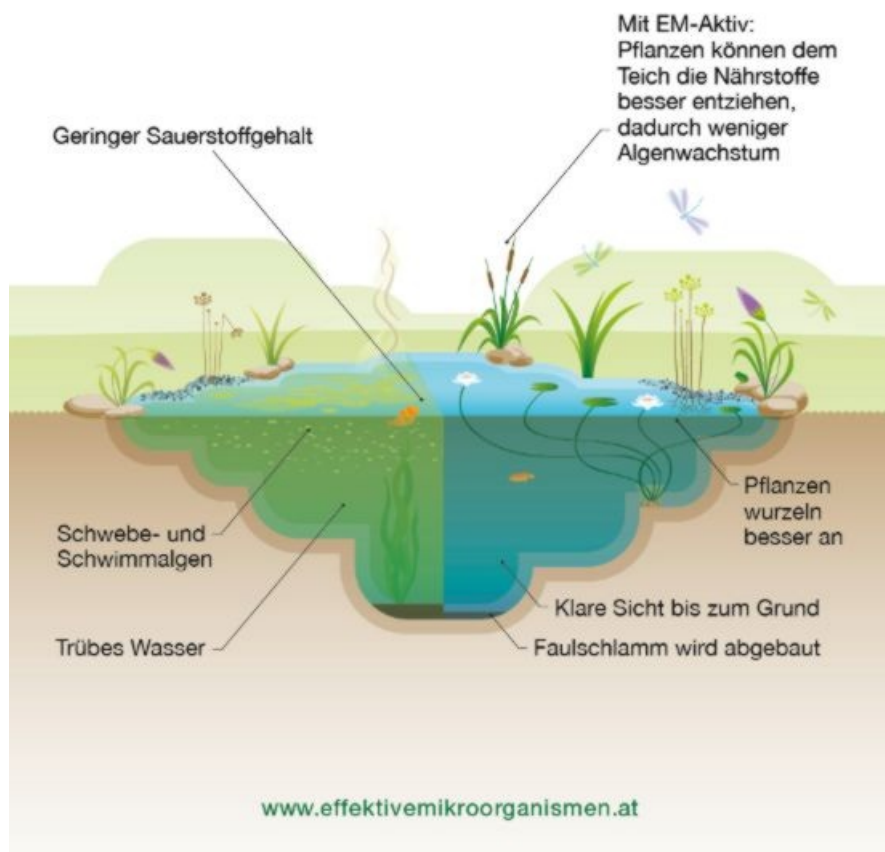
Alles klar im Wasser?

Wir haben Ihnen die Effektiven Mikroorganismen in unserem Newsletter schon einmal vorgestellt. Dieses Mal lesen Sie über konkrete Einsatzmöglichkeiten im Garten und Teich. Biologisch, nachhaltig und wirksam!

Effektive Mikroorganismen reinigen Teiche, die Trübung, Geruch und übermäßigen Algenbewuchs aufweisen. EM-Aktiv trägt besonders effektiv zur Verbesserung der Wasserqualität sowie zum Abbau von Faulschlamm bei. Die EM sind in der Lage, Fäulnis, die durch das Absetzen verschiedener organischer Materialien wie Blätter, Algen, Blütenpollen, Samen, Fischfutter etc. entsteht, zu verhindern bzw. umzuwandeln. Dadurch entsteht eine optimale Nährstoffversorgung, die die Teichpflanzen kontrolliert wachsen lässt.



SO WIRKEN EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN:



Effektive Mikroorganismen sorgen auf ökologische Art für entspannte und ungetrübte Freude dank besserer Wasserqualität.

Entspannen Sie sich rundherum und lassen Sie einfach Effektive Mikroorganismen für Sie arbeiten. Und genießen Sie Ihre neu gewonnene Lebensqualität im Einklang mit der Natur. Nicht nur Fische fühlen sich wohler ohne Antibiotika und Stress. Der Garten ist auch ein Paradies für Familien und Kinder. Ort der Entstressung, Entschleunigung und lädt zu Entdeckungen ein. Eingriffe von außen in Ihren Erholungsraum vor der Haustür sollten gut überlegt sein.

Erfahren Sie mehr über die unsichtbaren Helfer, die Effektiven Mikroorganismen.

www.multikraft.com

Wir verlosen 5 Stück EM Startboxen an unsere Leser.

Die EM Startbox ist für alle, die die Welt der Effektiven Mikroorganismen kennen lernen und entdecken wollen. Die verschiedenen EM Produkte in der Startbox erleichtern Ihnen die ersten Schritte um Ihren Garten und Haushalt EM fit zu machen.

Welche Produkte sich in der EM Startbox befinden, sehen Sie [hier](#).

Zur Verfügung gestellt von der Firma Multikraft.

Am Gewinnspiel teilnehmen.

Die Gewinner werden schriftlich verständigt, keine Barablöse möglich.

▲ [zum Anfang](#)

Stille Wasser sind tief – Fasten und Stille

„Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.“

(Johannes Chrysostomos, Kirchenvater 4. Jhdt.)

Altes abschließen, Neues begrüßen

Die traditionsreiche Atmosphäre im Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee im Zusammenklang mit wunderschöner Natur und landschaftlicher Idylle bilden den einzigartigen Rahmen für ganz persönliche Tage der Einkehr. In diesen zehn Tagen wird einem Neustart der Weg bereitet, sowohl im Außen als auch im Innen.

Fasten und Stille

Was das Fasten für den Körper, ist das Schweigen für die Seele. Die Sehnsucht nach Stille ist bei vielen Menschen vorhanden: Wieder einmal zu Ruhe kommen, innerlich still werden und sich selbst wieder besser spüren und kennen zu lernen. Schweigen ist nicht gleichbedeutend mit Nicht-Reden. Zu einem tiefen Schweigen gehören Anhalten, sich Zeit nehmen, Geduld aufbringen und der Wille nach innen zu schauen. Meditation, Naturerfahrung, Atem- und Stilleübungen gefolgt von vier strengen Schweigetagen machen Selbstfindung, Selbsterkenntnis erst möglich. Durch diese Woche begleitet Sie Thomas Fleischhacker, dipl. Fasten und Gesundheitstrainer.

Weitere Informationen zu Fastenwochen im Bildungshaus Stift St. Georgen finden Sie auf www.gesundheitsfoerderung.at.

▲ [zum Anfang](#)

GGF Verlosung – and the winners are...

Bei der traditionellen GGF Verlosung Ende des Jahres 2011 wurden folgende Gewinner/innen gezogen. Die 2 Vitalität-Sets der Firma [P.Jentschura](#) im Wert von je € 100 gehen an Frau Mag. Irmgard Knapp aus St. Veit und Herrn Albert Sündermann aus Wien.

In den Genuss des Hauptpreises „Fasten und Ernährungstraining“ - ein Fastenurlaub im Fasten für Genießer® Hotel Kneipp Traditionskurhaus der Marienschwestern vom Karmel in Oberösterreich kommt Frau Andrea Weinzierl aus Klagenfurt.

Das Kneipp Kurhaus Bad Mühlacken gehört zur Gruppe der „[Fasten für Genießer®-Hotels](#)“ und zählt damit zu den ersten zertifizierten Fastenhotels.



Für die liebevolle Fasten-Rundum-Betreuung sorgt ein erfahrenes und herzliches Team!

Frau Weinzierl kann sich auf spannende Hintergrundinformation zu Lebensmitteln und wertvolle Tipps für Ihre individuelle, genussvolle und gesunde Ernährung nach dem Fasten freuen.

Das GGF Team gratuliert recht herzlich!

▲ [zum Anfang](#)

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

Wir erinnern daran, dass auch 2012 GGF Mitglieder weiterhin kostenlos das Beratungsservice <http://www.gesundheitsfoerderung.at> unserer Fastenexperten nutzen können.

Mit freundlicher Unterstützung von

