

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN



Inhalt

- ▶ [Ein glatter Erfolg! Abschluss der GGF Akademie 2012](#)
- ▶ [Alles glatt oder doch verkehrt? ökologische Wolle](#)
- ▶ [Glatter Trugschluss bei herkömmlicher Kosmetik](#)

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

Viele Menschen sind gut erzogen, um nicht mit vollem Mund zu sprechen, aber sie haben keine Bedenken, es mit leerem Kopf zu tun.
(Orson Welles)

Wenn Wissen früher Macht war, so helfen [kl.u.ge](#) Wissen und Bildung heute vor allem, den Blick auf das Wesentliche zu lenken. Das umfasst einen vitalen und nachhaltigen Lebensstil als Kraftreserve für jeden Tag genauso wie die Entscheidungsfindung im Beziehungs- und Konsumdschungel. Und damit kann sicher gestellt werden, dass im Leben (meist) alles glatt läuft. Davon ist die Gesundheitsförderin immer schon überzeugt gewesen.

An all jene, bei denen etwas "verkehrt gestrickt" ist, erinnern wir uns weniger gerne bzw. gerade mal zu spirituell bewegenden Zeiten wie dem kommenden Advent. Die Gesundheitsförderin darf an dieser Stelle an die [kl.u.ge](#) Koppelung und Kooperation der neuen [GGF-Kindergesundheitsinitiative "klein und gesund!"](#) mit den ROTE NASEN Clowndoctors erinnern. Unterstützen Sie diese jetzt und schenken Sie gleich mehrfach Lachen und Lebensfreude - den eigenen Kindern und jenen im Spital, die es nötig haben. Denn die wirkungsvollste Erziehung ist ein volles Herz. Danke!

Große Gratulation, ein offenes Herz und einen klaren Kopf allen unseren frischgebackenen Absolvent/innen!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

Ein glatter Erfolg! Abschluss der GGF Akademie 2012



24 neue Fasten- und Gesundheitstrainer/innen und/oder Basenfasten-Vitaltrainer/innen sowie 3 **"klein und gesund!"** Trainerinnen sind ab sofort in der ganzheitlichen Gesundheitsprävention

tätig!

Die Sprecher der diesjährigen Zertifikatsverleihung der GGF Akademie im Europahaus Klagenfurt Mag. Dr. Otto Prantl (Amt der Kärntner Landesregierung, LLL), Mag. Dr. Franz Schils (Direktor Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, zertifiziertes Fasten für Genießer®-Hotel) und Mag. Christian Salmhofer (Klimabündnis Kärnten) lobten die Verknüpfung von Jung und Alt in der Präventionsarbeit der GGF und nahmen dazu Stellung, welchen Freiraum Fasten für Wissen und Bildung schafft. Der gesamte Vorstand - allen voran der Präsident Dr. med. Eduard Pesina sowie Geschäftsführerin Mag. Dr. Ulrike Borovnyak - und das Team gratulierten den Absolvent/innen recht herzlich & freuen sich auf das erweiterte GGF Trainer/innen Netzwerk und die weiterhin kl.u.ge Zusammenarbeit mit den nachhaltigen GGF Partnern.

Die Termine der GGF Akademie 2013 finden Sie hier:

- [Lehrgang klein und gesund! Trainer/in](#)
- [Lehrgänge Heilfasten und Basenfasten](#)

▲ [zum Anfang](#)

Alles glatt oder doch verkehrt ? ökologische Wolle

Stricken liegt im Trend. Immer jüngere Menschen greifen zu den Nadeln, um ihr ganz persönliches Kunstwerk zu erschaffen. Die ökologischen Ansprüche an Strickwolle sind hoch: bio, fair, umweltfreundlich gefärbt und schön weich. Doch der Weg vom Fell zur Wolle ist alles andere als glatt.

Lesen Sie den gesamten Artikel auf lebensart.at



Quelle: Birgit Seyr



zur Verfügung gestellt vom Magazin

▲ [zum Anfang](#)

Glatter Trugschluss

In unseren Kosmetiktöpfchen und -tiegelchen befindet sich oft mehr vom Tier, als uns lieb ist.

Läuse, Biber-Drüsensekret, Hufe und Federn - das sind nicht die Zutaten eines Grimm'schen Zaubertranks, sondern Rohstoffe der Kosmetikindustrie, wo tierische Inhaltsstoffe weit verbreitet sind. Gerne werden diese mit verbalen Deckmäntelchen geschmückt, um Konsumenten nicht zu verschrecken. Denn wer möchte sich schon Dinge ins Gesicht cremen, die auf der Verpackung so beschrieben sein könnten: "Castoreum, ein pheromon- und fetthaltiges Drüsensekret weiblicher und männlicher Biber"?

Bis heute wird dieses als wertvoller Inhaltsstoff für Parfums geschätzt. Aphrodisierende Wirkung wird ihm nachgesagt, dabei verwenden Herr und Frau Biber das harzhaltige Gemisch zur Pflege ihres Fells und zur Reviermarkierung. Apropos Fellpflege: Wer bei den Inhaltsstoffen seines Shampoos auf "Castor Oil" stößt, hat es nicht mit Castoreum zu tun, sondern mit dessen pflanzlicher Alternative, dem Rizinusöl, gewonnen aus der Kastorbohne.

Wer garantiert "biberfrei" duften möchte, sollte danach Ausschau halten. Auch "zerquetschte und gekochte Schildläuse" dürften nicht gerade zum Entzücken vieler Make-up- Trägerinnen beitragen. Sie werden seit Jahrhunderten für die Gewinnung des Farbstoffs Karmin, vor allem in der dekorativen Kosmetik, verwendet. Für rund 500 Gramm Farbe werden etwa 70.000 Cochenille-Läuse verbraucht. Auch hier gäbe es Alternativen, so werden im Naturkosmetikbereich etwa Rote-Bete-Saft, Gelbwurz oder Trauben verwendet.

Und noch eine letzte Warnung für all jene, die genau wissen möchten, ob sich tierische Zutaten in ihrem Kosmetikzaubertopf befinden: Keratin. Klingt vielleicht nach Karotte, ist aber ganz und gar nicht vegan. Das Protein stammt teilweise aus zermahlenden Hörnern, Hufen und Federn und findet vor allem in Shampoos Anwendung. Eine pflanzliche Alternative aus dem Kräutergarten bietet da der herbe Rosmarin, und auch die extrem Vitamin- E-reiche Avocado leistet gute Dienste für trockenes Haar.

Wer gerne auf Tier im Tiegel verzichten möchte, findet bei bioemsan feinste Naturkosmetik!



Stöbern Sie sich durch die individuellen bioemsan Weihnachtspakete und machen Sie Ihren pflegebewussten Freunden und Familienmitglieder ein besonderes Geschenk.

[Bioemsan Newsabo](#)

[▲ zum Anfang](#)

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung? Nützen Sie als GGF Mitglied kostenlos das [Beratungsservice](#) unserer Fastenexperten.

Mit freundlicher Unterstützung von

