



## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### Genussvoll und bewegt in den Frühling!

#### Inhalt

- ▶ [Typgerecht fasten, genießen und leben!](#)
- ▶ [Neuer Lehrgang „Basenfasten-Vitaltrainer/in“ - auf den Typ kommt's an!](#)
- ▶ [Leichtigkeit und Ölwechsel fürs eigene Getriebe: Gewinnen Sie einen Fasten für Genießer®-Urlaub](#)
- ▶ [Bewegende Studie über Kinder und Jugendliche](#)



## Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*„Die Energie kann als Ursache für alle Veränderungen in der Welt angesehen werden.“*

(Werner Heisenberg, Physiker)

Denken wir die aktuell viel diskutierte Energiefrage einmal anders... Wieviel Energie bleibt uns eigentlich am Ende des Tages? Soviel eigentlich, dass sich unser nächster Alltag angenehm und federleicht vollzieht? Oder am Ende eines Lebensjahres? Soviel, dass wir freudvoll in den nächsten Frühling starten?

Eigentlich reicht ein differenzierender, sprich „asketischer“ Blick... auf das Wesentliche. Er verleiht uns den mentalen Durchblick, um das eigene Leben weniger energieraubend zu gestalten. Denn das Kraftwerk, auf das es letztlich in unserem Leben ankommt, betreiben wir selbst.

Ich wünsche Ihnen einen energievollen Start in den Frühling. Denn ohne Energie, kein neues Leben, kein neues Streben, keine Veränderung.

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung

## Typgerecht fasten, genießen und leben!

Askese erhöht den Genuss, so lautet die neue Genussregel Nr. 8 aus Beate Handlers Bestseller „Mit allen Sinnen leben: Tägliches Genussstraining“.

Im größten österreichischen Fasten-Netzwerk, der GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung hat man damit schon langjährige Erfahrung. Hier heißt es unisono: „Fasten ist nicht hungern, fasten macht Lust auf mehr - ein Mehr vom Leben mit allen Sinnen!“



Das ist ab sofort neben dem traditionellen Heilfasten auch anhand von typgerechten Fastenmethodiken erlebbar: Früchtesten, Suppenfasten, Basenfasten - denn wissen Sie welcher Fastentyp Sie selbst sind? Ihr Stoffwechseltyp gibt dabei Aufschluss über Ihr individuelles Naturell. Und darüber, was Ihnen auch nach dem Fasten am besten bekommt.

Den Körper entlasten und dennoch was auf dem Teller!

**Typgerechtes Fasten kurz erklärt:** Entlastungsformen wie das Basenfasten oder das Früchtesten sind gut geeignet für Bewegungstypen, die gerne viel Sport machen sowie Menschen, die ihre Ernährung umstellen möchten bzw. Personen, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen.

Dabei ernähren wir uns von basischen Lebensmitteln in Form von sonnengereiften Früchten, Salaten, basischen Gerichten und Gemüsesuppen - in unterschiedlicher Zusammensetzung.

Essen Sie sich satt an Vitalstoffen der Natur! Ihr Säure-Basen-Haushalt kommt wieder in eine optimale Balance!

[▲ zum Anfang](#)

### Neuer Lehrgang „Basenfasten-Vitaltrainer“ - auf den Typ kommt's an!

Gesunde Genießer lassen sich auch professionell durch ihre Fastenwoche begleiten. Daher bietet die GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung ab 2011 einen neuen Lehrgang zum/zur [Basenfasten-Vitaltrainer/in](#) an.

Basenfasten-Vitaltrainer sind in allen Methodiken des typgerechten Fastens sowie in den verwandten Ernährungsformen umfassend geschult. Ein Team von Ärzten, Stoffwechselexperten & Bewegungstrainern begleitet durch die Ausbildung. Der Blick wird vor allem geschult im Erkennen des richtigen Fastentyps: Heilfasten, Basenfasten, Früchtefasten oder doch eher Suppenfasten?

Den idealen Ausbildungsort bildet das neue Partnerhotel der Fasten für Genießer®-Gruppe „Hotel Loipersdorf Spa & Conference\*\*\*\*s“. Neben der weitläufig begehbaren Natur rund um den Thermalort Loipersdorf bietet der Thermenbereich des Hotels auf 3.000 m<sup>2</sup> den für diese Entlastungsformen notwendigen Freiraum für Bewegung.

[▲ zum Anfang](#)

### Leichtigkeit und Ölwechsel fürs eigene Getriebe: Gewinnen Sie einen Fasten für Genießer®-Urlaub

Gesunde Genießer wählen unter den besten Fastenhotels Österreichs und Umgebung. Die zertifizierte Gruppe der „Fasten für Genießer®-Hotels“ hat eine reiche Auswahl an Fastenmethodiken im Programm - für jeden Typ, für jeden Geschmack.

Die traditionsreiche Ölmühle Fandler bietet passend zur Erneuerungskur ihre „Tropfen der Vollkommenheit“ - wie ein Ölwechsel fürs eigene Getriebe und alles geht wie geschmiert... Schauen Sie jetzt auf [www.fastenfuergeniesser.com](http://www.fastenfuergeniesser.com) und gewinnen Sie mit GGF und Fandler einen Basenfasten-Vitalurlaub .



[▲ zum Anfang](#)

### Bewegende Studie über Kinder & Jugendliche

#### Schüler brauchen mehr Bewegung

Rund zwei Drittel aller NÖ Schüler/innen haben ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, weil sie zu wenig Bewegung machen. Mädchen sind besonders gefährdet. Außerdem gibt es große regionale und schultypenspezifische Unterschiede im Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in NÖ. Das ist das Ergebnis einer in Österreich erstmals von OA Dr. Andrea Podolsky, Leiterin des Institutes für Präventiv- und angewandte Sportmedizin, Landeskrankenhaus Krems, durchgeführten Studie.

**Die Erkenntnisse:** Es besteht ein höchstsignifikanter Zusammenhang zwischen Bewegungsumfang und konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit). Mädchen machen weniger Bewegung als Burschen. Ebenfalls ein hoher Zusammenhang besteht zwischen dem Schulturnen und der motorischen Leistungsfähigkeit. Lesen Sie mehr hier. [www.lebensart.at](http://www.lebensart.at)



(Mit freundlicher Genehmigung der LEBENSART)

Kinder & Jugendliche bewegen aber wie? Kennen Sie schon unseren klein & gesund-Club? Tolle und sinnvolle Angebote zu besserer Bewegung, Entspannung, Ernährung bietet das klein & gesund Team.



**Felix Fit** empfiehlt - **Eukikowa**  
offene wöchentliche Kinderkurse und  
Eukikowa - Feriencamps am Königsberg  
17.04. - 23.04. / 02.06. - 05.06. / 11.06. - 14.06. /  
10.07 - 16.07.

**Gustav Cool** empfiehlt - **Biodanza**  
für Kinder & Familien, 1170 Wien,  
einmal im Monat



**Gitti Köstlich** empfiehlt.... **Kinderkochen im Feldberg**  
„Ostergebäck für Groß und Klein“  
am 10. April und 16. April.  
Klein&gesund-Steckbrief herunterladen für alle 0-99 unter  
[www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at)

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 [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at) unserer Fastenexperten nutzen können.

▲ [zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von



VÖSLAUER



GGF ÖSTERREICHISCHE Gesellschaft für Gesundheitsförderung - [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)  
Geschäftsführung Büro Wien • Mag. Dr. Ulrike Borovnyak Haydngasse 6/31, A-1060 Wien • T/F 01/ 9676650 • M  
0699/19676650 • E [ulrike.borovnyak@gesundheitsfoerderung.at](mailto:ulrike.borovnyak@gesundheitsfoerderung.at)