



## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### „Dem Gesunden ist jeder Tag ein Fest“

#### Inhalt

- ▶ [Ein Fest für unsere Zellen! Antioxidantien & Co](#)
- ▶ [Der Sonnen entgegen ...](#)
- ▶ [Fasten und Feiern! Gewinnen Sie 4 Verwöhntage für "Sie" & "Ihn" in einem Fasten für Genießer®-Hotel](#)
- ▶ [Genuss-Fest & GGF Trainertreffen mit Exkursion zur Firma Zotter](#)



## Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

Feste soll man feiern wie sie fallen.

Doch auch, um mit Herz & Seele feiern zu können, gilt es sich Zeit zu nehmen - Auszeit nämlich, zum Planen, für die Vorfreude & für den nachhaltigen Genuss beim Fest.

Dazu kommen die Vorschläge zum Feiern nach der Fastenzeit in unserem Newsletter gerade recht.

Die Sonne tut ihr übriges zur Feststimmung! Viel Spaß beim Feiern & zahlreiche wertvolle Begegnungen wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung

## Ein Fest für unsere Zellen! Antioxidantien & Co.

Wir sind uns alle einig! Wir führen unserem Körper mehr oder weniger zuviel Energie zu - und zuwenig von dem, was wir wirklich brauchen, um uns gesund und vital zu halten.

Das war einer der Hauptaspekte beim neuen Ausbildungsmodul zum/zur Basenfasten-Vitaltrainer/in. Vom 7. - 13. Mai fand heuer in Loipersdorf zum ersten Mal das Modul „Typgerechtes Fasten“ statt. Die Inhalte spannen sich von den verschiedenen Ernährungsformen, Chronobiologie, Vitalität durch Sprossen, Koch-Workshops, typgerechter Ernährung nach den Stoffwechselltypen, Genussstraining bis zu neuen Bewegungseinheiten mit Smoveys.



Informieren Sie sich hier über die [GGF Fastenakademie](#).

Unser Organismus verfügt über Hilfsstoffe, die ihn dabei unterstützen, die Zellen gesund zu erhalten. Eine Unterstützung durch sinnvolle Ernährung ist aber für die Gesunderhaltung unerlässlich. Denn Gesundheit kann man essen!

Lesen Sie einen [kleinen Auszug](#) dieser sogenannten Hilfsstoffe, die Sie übrigens in allen Obst und Gemüsesorten finden. Je bunter, desto besser. Bereiten Sie Ihren Zellen ein Fest!

„Im Grunde lebe ich sehr gesund, nur komme ich so selten dazu.“

Bereiten Sie sich heute noch einen frischen Sommerdrink aus Früchten und Gemüse!

Einige Obstsorten eignen sich zur Herstellung von sogenannten Smoothies. Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Melone, Pfirsich, Nektarine, Marille, weichgedünstete Äpfel, Birnen, ... einfach mit dem Pürierstab zerkleinern. Verdünnen Sie das Fruchtmus mit Wasser und werten Sie das Getränk mit frischgepresstem Zitronensaft auf. Genießen Sie ihren Sommercocktail langsam und bewusst.

Am einfachsten lassen sich frische Säfte mit einer professionellen Saftpresse herstellen. Falls Sie über so ein Gerät verfügen, versuchen Sie heute noch diesen schmackhaften und wertvollen Vitamincocktail. Lassen Sie es sich schmecken!

„Früchtewonne“

- 200 g Äpfel
- 150 g Birnen
- 150 g Erdbeeren
- 1 Mango
- 150 g Karotten
- 2 Tropfen kaltgepresstes Speiseöl

▲ [zum Anfang](#)

## Der Sonnen entgegen ...

### So schützen Sie Ihr Kind vor der Sonne

Geht es Ihnen auch so? Wochen, ja fast schon Monate haben Sie sich auf die warme Jahreszeit gefreut und jetzt, da sie endlich da ist, fühlen Sie sich doch ein bisschen überrumpelt von der Intensität der Sonne? Sonne ist lebensnotwendig. Sie belebt Körper und Geist. Doch der leichtsinnige Umgang mit ihr kann uns - und vor allem unseren Kindern - schaden. Wer ein paar einfache Regeln beachtet, kann die Energie der Sonne so richtig genießen. Erfahren Sie mehr auf [lebensart.at](http://lebensart.at).



Zur Verfügung gestellt vom Magazin LEBENSART

▲ [zum Anfang](#)

## Nach dem Fasten kommt das Feiern!

**Gewinnen Sie 4 sommerliche Verwöhntage für "Sie" & "Ihn" im Fasten für Genießer®-Hotel „Gesundheitshotel Klosterberg\*\*\*\*“**

Die Apotheke zur Kaiserkrone, das Gesundheitshotel Klosterberg\*\*\*\*

und GGF verlosen einen umfangreichen Fasten für Genießer®-Urlaub im Waldviertel!

Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie auf [fastenfuergeniesser.at](http://fastenfuergeniesser.at).

Fasten und Feiern!

Gleich 2 Partnerhotels der "Fasten für Genießer®-Gruppe" feiern Jubiläum:

- Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern vom Karmel: Nahrung für die Seele - 100 Jahre und seit 3 Jahren zertifiziert als "Fasten für Genießer®-Hotel"

Genau 100 Jahre widmen sich die Marienschwestern vom Karmel der großartigen Lehre Sebastian Kneipps und somit der nachhaltigen - da ganzheitlich betrachteten - Gesundheitsvorsorge. Stets am Puls der Zeit ist Kneippen - etwa in Verbindung mit Fasten und bewusster Ernährung - heute so modern wie noch nie und schenkt Gesundheit, Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit.

- Kurhaus Schärding: Kneipp, Ayurveda, TCM - Harmonie aus einem Guss - 80 Jahr Jubiläum und 2011 zertifiziert als "Fasten für Genießer®-Hotel"

Wer im Gesundheitszentrum der Barmherzigen Brüder in Schärding seinen Aufenthalt bucht, hat vor allem ein Ziel: die eigenen Energiereserven aufzutanken. Doch das braucht Zeit, weiß Therapieleiter Hans Kothbauer. Die „Brüder“ setzen daher, im Gegensatz zu den gängigen „Wellness-Tempeln“, auf einen mindestens einwöchigen Aufenthalt mit Rundum-Betreuung - von den altbewährten Kneipp-Kuren über die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bis hin zu Ayurveda. Den runden Geburtstag begeht das Kurzentrum mit einem Tag der offenen Tür und einem Festgottesdienst am 29. Mai.



▲ [zum Anfang](#)

**Genuss-Fest & GGF Trainer/innentreffen mit Exkursion zur Firma Zotter, Biobuffet, Impulsvorträgen und Gedankenaustausch**

Herzlich willkommen sind ALLE Interessierte und Neugierige, Freunde und Freundinnen, Trainer/innen der GGF!

Wie genuss-fest Sie sind können Sie am Freitag, 30.09.2011 in der „träumerei“ in Weichselbaum unter Beweis stellen.

Das genaue Programm finden Sie hier auf [gesundheitsfoerderung.at](http://gesundheitsfoerderung.at).

Anmeldungen werden ab sofort im GGF Büro entgegen genommen: T: 01/967 66 50 M: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.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 <http://www.gesundheitsfoerderung.at> unserer Fastenexperten nutzen können.

Mit freundlicher Unterstützung von



---

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)