



DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- ▶ [Truly green! Effektive Mikroorganismen im Einsatz](#)
- ▶ [„greenwashing“ - Unternehmen entdecken Nachhaltigkeit](#)
- ▶ [Fasten im Grünen! Gewinnen Sie „Fasten und Wandern“ in einem Fasten für Genießer@-Hote!](#)
- ▶ [Sommerrezept: Gurken!! Minze-Kaltschale](#)



Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*„Es ist unsere Aufgabe, das Leben so zu leben, dass wir ein Gespür für seine Endlichkeit haben.“
(Anselm Grün)*

In Zeiten von Lebensmittelskandalen verursacht durch den vielzitierten Ehec-Erreger, machen kleine unsichtbare Lebewesen wie Bakterien und Mikroorganismen Angst. Doch richtig informierte Konsumenten kennen den bedeutenden Unterschied.

Wer weiterhin viel knackiges Grün am Teller haben möchte, ohne dabei „grün hinter den Ohren“ zu sein, darf sich auch vorzugsweise an unsere erfahrenen biologischen Partner wenden. Ein besonderes Vorzeige-Unternehmen und einige mehr stellen wir in der Juni-Ausgabe unseres Newsletters vor.

Sogar für die laut Medien „bösen Sprossen“ haben wir eine unschlagbare Alternative: das „Sprossengärtlein“ im Glas in der eigenen Küche! Darf ich vorstellen: McSprossogon, der patentierte Sprossenkultivator - einfach, superschnell, Schimmelbildung unmöglich. Zu finden unter unseren lobenswerten GGF-Partnern: www.gesundheitsfoerderung.at/partner

Und wenn Sie sich gerade einen Klick für Ihre Gesundheit gönnen: Wir freuen uns ganz außerordentlich über unsere neue „Fastenfreundin“ Barbara Stöckl. Ihr apartes Photo und Fasten-Testimonial ziert seit kurzem unsere Website.

Erleben Sie einen erfrischenden Sommerstart... er wird - wie jeder - einzigartig sein!

Ganz herzlich,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung

Truly green! Effektive Mikroorganismen im Einsatz

Wußten Sie, dass ohne Mikroorganismen keine lebenswerte Biosphäre auf unserem Planeten existieren würde? Mikroorganismen haben das Leben auf der Erde in seiner heutigen Form erst möglich gemacht. Sie haben die ursprünglich lebensfeindliche Atmosphäre unseres Heimatplaneten mit dem so lebenswichtigen Sauerstoff angereichert.

Auch heute noch erhalten Mikroorganismen die Stoffkreisläufe der Natur aufrecht und sind ein wesentlicher Bestandteil des Ökosystems. Und auch der Mensch hat sich Mikroorganismen bereits vor Jahrtausenden zu Nutze gemacht - auch wenn er nicht immer wusste, dass die kleinen Lebewesen dahinterstecken. Lebens- und Genussmittel wie Käse, Joghurt, Hefegebäck, Bier oder Sauerkraut wären ohne Mikroorganismen nicht denkbar. Aber auch in jüngerer Zeit leisten Mikroorganismen einen wichtigen Beitrag. Sie werden zur Herstellung von Antibiotika oder Biogas eingesetzt.



Was aber sind Effektive Mikroorganismen? Effektive Mikroorganismen - auch EM genannt - sind

eine spezielle Mischung von Mikroorganismen, die regenerative Prozesse unterstützen und fäulnisbildende Prozesse unterdrücken. Diese Mischung wurde vor etwa 30 Jahren auf Okinawa (Japan) entwickelt, heute werden sie erfolgreich in Pichl bei Wels von Fa. Multikraft/bioemsan produziert. Das GGF-Team des heurigen Ausbildungslehrgangs besuchte das beeindruckende, ökologisch geführte Werk Anfang Juni, geleitet von der engagierten Familie Hader und Team.

Die wichtigsten Mikroorganismen in EM sind Milchsäurebakterien, Hefen und Photosynthesebakterien. Alle Mikroorganismen werden vor Ort in der Natur gesammelt und speziell gezüchtet. Natürlich gentechnikfrei. Ob in der Naturkosmetik, im Haus & Garten, beim Reinigen, für die Umwelt und das Gewässer, in der Tierhaltung und der Landwirtschaft - Effektive Mikroorganismen sind als Allrounder im Einsatz!

Es gibt sie schon von Anfang an im GGF-Netzwerk: die Firmen, die nachhaltig denken, arbeiten und handeln. Schon lange, bevor es auch für Unternehmen trendy wurde, nachhaltig und ethisch zu agieren. Umfassende Informationen über unseren langjährigem Partner Multikraft/bioemsan und weitere „truly green“ Unternehmen sowie die vielfältigen ökologischen Einsatzmöglichkeiten von EM erhalten Sie [hier](#).

▲ [zum Anfang](#)

„greenwashing“ - Unternehmen entdecken Nachhaltigkeit

Immer mehr Unternehmen behaupten „grün“ oder „nachhaltig“ zu sein, versprechen Umweltschutz oder CO₂-Einsparung, ja fast „die Natur noch zu verbessern“. Wodurch unterscheiden sich die Vorreiter mit den besseren Produkten von den schwarzen Schafen? Mehr: www.lebensart.at

Zur Verfügung gestellt vom Magazin LEBENSART



▲ [zum Anfang](#)

Fasten im Grünen!

Gewinnen Sie! „Fasten und Wandern“ vom 2. bis 9. Oktober 2011 im Fasten für Genießer®-Hotel [Tonnerhütte](#), Alm-Wellness auf 1.600 m, Mühlen/Stmk.

Der Relax Guide, das Fasten für Genießer®-Hotel Tonnerhütte und die GGF verlosen eine „Fasten und Wandern“ - Urlaubswoche hoch oben am Zirbitzkogel! Genießen Sie unverfälschte Naturidylle, Zirbenwälder, Schaffelbad, Brechbad und das besondere Wohlbefinden durch reine Höhenluft!

Fasten Sie im Grünen und nehmen Sie bis 15. August am [Gewinnspiel](#) teil.



▲ [zum Anfang](#)

Sommerrezept: Gurken-Minze-Kaltschale

Gurke oder nicht Gurke - österreichisches Biogemüse, das ist hier die Antwort!

Frischen Sie Ihre Sommerküche auf mit: (Zutaten für 4 Personen)

So geht's:

- Minze waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- 4 - 8 Blätter für die Dekoration aufheben.

- Koriandersamen im Mörser zerstoßen und in einer Pfanne trocken rösten.
- Gurke waschen, schälen (kann auch mit Schale zubereitet werden), klein würfeln und mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Gurkencreme salzen und das Erdnussöl unterrühren.
- Geschnittene Minze und gerösteten Koriander unterziehen.
- Die Gurkencreme mind. 1 Stunde (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
- (entstandenes Gurkenwasser abgießen)
- Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Naturjoghurt untermischen.

Wir wünschen guten Appetit!

Haben Sie Fragen zur Fasten oder Ernährung? Möchten Sie Ihren Fastentyp ermitteln oder Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung?

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

Herzlich willkommen unter den Fasten-Freunden und gesunden Genießern!

[▲ zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von



GGF ÖSTERREICHISCHE Gesellschaft für Gesundheitsförderung - 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