



Heilfasten. Und Sie fühlen sich wie **NEUGEBOREN**

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN



Inhalt

- ▶ [Experten-Gespräch: Figur- und Gesundheitskiller „Übersäuerung“](#)
- ▶ [Besuch in der Wiege des Heilfastens](#)
- ▶ [Klein und gesund! beim SONNENTOR Kräuterfest](#)
- ▶ [Basischer Muntermacher: Bunter Tabboulé](#)

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

"Du musst nur langsam genug gehen, um immer in der Sonne zu bleiben."
(Der Kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupéry)

Im Sommer geht doch meist alles "wie geschmiert". Und das liegt wohl nicht nur am richtigen Sonnenöl. Strahlende Sonnentage schaffen die richtige Lebenslust, die oft brütende Hitze zwingt uns geradezu zur erholsamen Auszeit. Unterstützen kann man dieses Gefühl, dass alles rund läuft auch innerlich:

Durch die richtige basische Ernährung und Basenpflege. Tomaten, Wassermelonen, Karotten und Olivenöl sind übrigens nicht nur herrlich entsäuernde Lebensmittel, sondern bauen nebenbei noch innerlich Sonnenschutz auf. Mit so vielen wertvollen Sonnentipps in dieser "Gesundheitsförderin" läuft der Sommer garantiert "wie geschmiert"!

Viele herrliche Sonnentage wünscht Ihnen herzlich,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung

Experten-Gespräch Figur- und Gesundheitskiller „Übersäuerung“

Seit fast 30 Jahren erforscht Dr. h. c. Peter Jentschura den menschlichen Stoffwechsel rund um den Säure-Basen-Haushalt mit den Schwerpunkten Verschlackung und Entschlackung. Seine Erkenntnisse bilden die Erfolgsgrundlage für die Jentschura International, die sich mit der Herstellung **basischer Körperpflegeprodukte** und **natürlicher, basenüberschüssiger Lebensmittel** rund um den Globus einen Namen gemacht hat. Die Erzeugnisse der Marke P. Jentschura leisten einen wesentlichen Beitrag zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes.



Die **GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung** unterhielt sich mit Dr. h. c. Peter Jentschura, gelernter Drogist, Industriekaufmann und erfolgreicher Buchautor über Gesundheit, Schönheit und die Herausforderung, Zivilisationskrankheiten von der Ursache her zu verstehen und zu überwinden. In der Gesprächsrunde mit dabei: Sein Sohn Roland Jentschura, der als diplomierter Ernährungswissenschaftler seit 15 Jahren die Forschungs- und Entwicklungsarbeiten seines Vaters begleitet.



Erfahren Sie in unserem [Experten-Gespräch](#), wie die Säure-Basen-Balance mit Schönheit und Gesundheit im engen Zusammenhang steht.

▲ [zum Anfang](#)

Besuch in der Wiege des Heilfastens

GGF-Delegation in der Buchinger Klinik 25 Jahre Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung (ÄGHE)

Und noch einmal haben wir aus Deutschland zu berichten:

Am 25./ 26. Juni fand zum 14. Mal die Ärztefastentagung in Überlingen am Bodensee statt. Eine GGF-Delegation stellte sich als Gratulant der österreichischen Schwester-Organisation ein. Die Jubiläumsveranstaltung „25 Jahre ÄGHE“ startete mit einer Retrospektive und einem Video der alten Garde, das mit der Vorstellung der Gründerpersonen die Wurzeln des Heilfastens authentisch vermittelte. Darüber hinaus konnten sich die rund 90 Besucher bei vielseitigen Fachvorträgen neuste Erkenntnisse im Bereich des Fastens aneignen. Zeit zum Netzwerken gab es am Samstag Abend beim Gala-Dinner.



v.l.n.r. Dr. med. Eduard Pesina,
Monika Höfler, Burgi Glanzer,
Christa Lützner, Waltraud Bitner

Auch die **GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung** kam der Einladung nach und war mit 5 Personen aus dem GGF-Vorstand & Team bei der Tagung stark vertreten. Am Sonntag erhielten wir die Möglichkeit, unser österreichisches Fastennetzwerk mit unseren Aktivitäten und Zielen zu präsentieren. In diesem Sinne danken wir unseren Kollegen/innen aus Deutschland recht herzlich!

▲ [zum Anfang](#)

Klein und gesund! beim SONNENTOR Kräuterfest

Die Kindergesundheitsinitiative klein und gesund! stellt sich im Waldviertel vor - am 15. August beim **Sonnentor Kräuterfest**.

Melden Sie sich [hier](#) an und wir reservieren für Ihre Kinder ein klein und gesund! Geschenk. Am 15. August in Sprögnitz einfach zu uns an den GGF klein und gesund! Stand kommen, Geschenk abholen und nach Lust und Laune bei unseren Aktivitäten mitmachen!

Wir freuen uns auf Sie!

▲ [zum Anfang](#)

Basischer Muntermacher: Bunter Tabboulé

Tabboulé, für den es viele verschiedene Schreibweisen gibt, ist ursprünglich ein Gericht mit Bulgur und lässt sich auch wunderbar mit Couscous zubereiten.

Probieren Sie es aus und variieren Sie in Zukunft mit verschiedenen Gemüsesorten und Kräutern!

Zutaten für 6 Personen als Vorspeise:

- 220 g Couscous
- 220 ml Wasser (oder Gemüsesuppe)
- 1 TL Butter
- 150 g Cocktailparadeiser
- ½ Stk. Gurke
- ½ Stk Paprika gelb
- ½ Stk. Paprika rot
- 3 EL Minzeblätter, fein gehackt
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Rucola zum Anrichten



Und so geht's:

Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser (oder Gemüsesuppe) mit einem Stück Butter aufkochen und zum Couscous rühren. 3 Min. quellen lassen. Gurke, Paprika in kleine Stücke schneiden. Cocktailparadeiser halbieren. Minze fein hacken und mit reichlich kaltgepressten Olivenöl unter den Couscous heben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Auf Rucola anrichten und den Sommer basisch genießen!

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 nutzen können.

Herzlich willkommen unter den Fasten-Freunden und gesunden Genießern!

Mit freundlicher Unterstützung von

