



Inhalt

- ▶ [GGF-GENUSSFEST 2012](#)
- ▶ [Mit Kneipp gut durch den Wechsel](#)
- ▶ [Interview mit Gewinnerin Frau Weinzierl](#)
- ▶ [Mit Basenfasten am Berg - auf zum persönlichen Gipfel](#)
- ▶ [Orange "Felix Fit" - Karotten-Torte](#)

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*„Das Publikum beklatscht ein Feuerwerk, aber keinen
Sonnenaufgang!“*

(Friedrich Hebbel)

Wir hoffen, dass Sie der Sommer mit vielen zauberhaften Sonnenauf- oder Sonnenuntergängen überrascht hat. Wer sich zum Sommerausklang noch für einen ganz besonderen davon Zeit nehmen möchte, ist auf des GGF-Genussfest am 05./06.10.2012 im Biolandhaus Arche sehr herzlich eingeladen. Garantiert ohne Feuerwerk, doch beklatschen dürfen wir dort Weltenwanderer, Profivagabund und Pilger Gregor Sieböck - sowie gemeinsam zahlreichen weiteren Genüssen und stilleren Freuden frönen. Eine Köstlichkeit verrät Ihnen bereits heute der [kl.u.ge Felix Fit](#) von "**klein und gesund!**"

Zeit nehmen sollten wir uns gerade für diese besonderen Momente im Leben. Auch Veränderungen gehören dazu. Denn mit genügend Zeit lassen sich die vielen Wechselbäder im Lebensverlauf besser "verdauen". Gute Gedanken dazu hat die Gesundheitsförderin wieder einmal in den "Fasten für Genießer@-Hotels" gefunden.

Und der nächste Sonnenaufgang kommt bestimmt!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

GGF-GENUSSFEST 2012

Zum Genießen gibt's ein umfangreiches Programm! Unter anderem eine alkoholfreie Weinverkostung mit Bernhard Huber und ein Vortrag von Weltenwanderer Gregor Sieböck.

Beim Fest kann man sich auch gleich selber im Pilgern üben.

Termin: Fr. 5. und Sa. 6. Okt. 2012 im Biolandhaus Arche in St. Oswald - Eberstein

Das vollständige Programm finden Sie [auf unserer Webseite](#).

Der Eintritt zu den Vorträgen ist für alle GGF-Mitglieder kostenlos. Ebenso für Seminarteilnehmer, die in Begleitung ihres Fastentrainers kommen.

Für jene, die nicht GGF-Mitglieder sind verlosen wir 5 kostenlose Eintritte zu den Vorträgen (im Wert von jeweils € 30,-). Einfach ein kurzes Mail "Genuss bedeutet für mich..." an office@gesundheitsfoerderung.at schicken. Bitte Name und Telefonnummer bekannt geben.

Als besonderes Highlight wird im Rahmen des Genussfestes eine Basenfastenwoche im [Fasten für Genießer@-Hotel Bristol**** Opatija, Kroatien](#) im Wert von € 730,- verlost.

Anmeldungen für das Fest und Unterkunft bitte bis 24. Sep. 2012 im GGF-Büro.

▲ [zum Anfang](#)

Mit Kneipp gut durch den Wechsel

Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Depressionen machen vielen Frauen in ihren Wechseljahren zu schaffen. Linderung für diese Beschwerden verspricht die Traditionelle Europäische Medizin (TEM). Sie betrachtet den ganzen Menschen, eingebettet in seine Lebensumgebung.

"Ab dem 45. Lebensjahr gehen wir in das Luftelement über. Jetzt ist es an der Zeit, dass der Mensch sich selbst reflektiert, um sein wahres Wesen zu erkennen", erklärt der TEM-Mediziner Dr. Martin Spinka, Kurärztlicher Leiter der Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern vom Karmel. "In dieser Phase kommt es bei vielen Frauen zu wechselhaften Betrachtungen. Sie hinterfragen Althergebrachtes, wie Beziehung oder Beruf." Frauen, die bis dahin die verlässlichen, anpassungsfähigen Familienmenschen waren, bekommen dann manchmal recht männliche und feurige Wesenszüge, die sich oft in Schweißausbrüchen, hohem Blutdruck, Ruhe- und Schlaflosigkeit äußern.



Lesen Sie hier den vollständigen Artikel auf www.lebensart.at.

zur Verfügung gestellt vom Magazin



[▲ zum Anfang](#)

Interview mit Gewinnerin Frau Weinzierl

„Das Fasten gibt einem etwas sehr Wertvolles: Zeit“

Die Gesundheitsförderin im Gespräch mit Frau Weinzierl über die Veränderungen durch das Fasten im Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern vom Karmel in Bad Mühlacken, einem der 10 zertifizierten [Fasten für Genießer@-Hotels](#). Lesen Sie [hier das Interview](#) mit der Gewinnerin aus Klagenfurt.



[▲ zum Anfang](#)

Mit Basenfasten am Berg - auf zum persönlichen Gipfel

Die Gesundheitsförderin fragt nach bei Basenfasten-Vitaltrainerin Brigitte Eduardoff.

Was macht das Fasten am Berg zum Hochgefühl?

Eine Woche Basenfasten in 1.650 m allergenfreier Höhenlage, alpiner kristallklarer Bergluft und in einer wunderschönen Wander- und Erholungsregion ist die perfekte Anti-Aging Methode und beste Voraussetzung Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.



Eine Woche Auszeit nur für sich selbst, Besinnung auf die wesentlichen Themen seines Lebens, unnötigen Ballast abwerfen, sich selbst neu entdecken und den eigenen Körper nach ausgedehnten Wanderungen und Sinneseindrücken wieder richtig zu spüren.... darin gipfelt das Hochgefühl einer Fastenwoche am Berg in unberührter Natur.

Der nächste Termin **Sonntag 23.09. bis Sonntag 30.09.2012**

Basenfasten, Wandern, Wellness und mehr am Katschberg

Weitere Infos erhalten Sie direkt bei Ihrer **GGF Trainerin Brigitte Eduardoff** Tel. +43 (0)664 191 41 06. Das gesamte Urlaubspaket lesen Sie [hier](#).

Für GGF-Mitglieder gibt es den großen GU Ratgeber "Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele" als Einstiegsgeschenk zur Woche dazu.

Am Berg, im Tal, am See und am Meer... bei den [Fasten für Genießer@-Hotels](#) ist für jeden Fastengeschmack etwas dabei! Und Sie fühlen sich FEDERleicht!



▲ [zum Anfang](#)

ORANGE "Felix Fit"- KAROTTEN-TORTE (Pikant)

Zutaten Teig:

- 125 g Weizen- oder Dinkelmehl, frisch vermahlen
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- Meersalz (nach Bedarf)
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 1 Ei
- 1 Stk. Zwiebel, fein geschnitten
- 4 EL Milch
- 40 g Butter, handwarm



Zubereitung:

Alle Zutaten zusammenkneten und 1 Std. rasten lassen.

Teig ausrollen, in eine befettete Springform (z.B.:

Tortenform 23 cm) drücken, mit einer Gabel einstechen. (Kann auch am Vortag vorbereitet und als Teigkugel im Kühlschrank gelagert werden.)

Zutaten Belag:

- 700 g Karotten (Variation mit Lauch, Zwiebel, Zucchini möglich) in Scheibchen schneiden und kurz dünsten
- 3 Eier mit 1/8 l Sauerrahm 1/8 l Obers 2 EL Hirsemehl, frisch vermahlen
- 1 EL Streuwürze (gut passen Fenchel und Anis, gleich mit dem Hirsemehl mitmahlen) und 150 g Käse gut abrühren und mit den gedünsteten Karotten vermengen.

Den orangen "Felix Fit"-Karotten-Belag auf den vorbereiteten Teig verteilen.

Im vorgeheizten Rohr (200°) auf der unteren Schiene 30-40 min. backen.

Mit kalter Kräuterrahmsauce (z.B. Joghurt-Schnittlauch) und gedünsteten Kartoffeln servieren.

Mehr Wissenswertes für ein [kl.u.ges](#) Leben mit Kindern:

www.kleinundgesund.at

Die Plattform zum [kl.u.gen](#) Großwerden.

▲ [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



