

## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### Weniger Work - mehr Life! Impulse für Ihre Work-Life Balance

#### Inhalt

- ▶ [Gegen alles ist ein Kraut gewachsen - auch gegen Stress!](#)
- ▶ [Gewinnen Sie geballte basische Kraft](#)
- ▶ [Interview: Balance im Sommer im Fasten für Genießer@-Hotel](#)
- ▶ [Herbstrezept - viel Genuss mit wenig "Work"](#)



### Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*"Ein Mensch, der mehr an die anderen denkt, ist dadurch selbst sehr viel ausgeglichener, ruhiger und glücklicher als Menschen, die immer nur an sich selbst denken."*  
(Dalai Lama)

Damit die kühleren Tage sich dennoch positiv aufs Gemüt auswirken, laden wir Sie mit unserem Newsletter im September ein, noch ein wenig in der Erinnerung an den Sommer zu schwelgen. Wenn der Herbst Einzug hält, genießen Sie Düfte, Tees und Rezepte, die noch viel Sonne in sich tragen!

Und lassen Sie sich beim GGF-Genussfest am 30.9. inspirieren und verzaubern:

Gewinnen Sie heute gleich 2x: Ein geballtes basisches Kraftpaket für zu Hause und einen Tag beim GGF-Genussfest für 9 Personen (exkl. Zotter Exkursion).

Denken wir aneinander, freuen wir uns miteinander.

Feiern wir die Work-Life-Balance gemeinsam... jeden Tag im Jahr!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung

### "Gegen alles ist ein Kraut gewachsen" - Auch gegen Stress!

Kräutertees enthalten wertvolle Wirkstoffe aus der Natur - für Gesundheit und Vitalität. Klinken Sie sich kurz aus, aus der Hektik des Alltags. Eine sortierte Auswahl an biologischen Tees unterstützt Sie zu Hause beim Abschalten und Sie tun sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen und ist aus der Medizingeschichte nicht wegzudenken: Tees spielen seit jeher bei der Behandlung zahlreicher Missbefindlichkeiten sowohl bei der innerlichen als auch bei der äußerlichen Anwendung eine große Rolle. Als klassisches Aufgussgetränk werden gerne einzelne Teekräuter gezielt eingesetzt:

Ingwer zum Beispiel lindert Sodbrennen. Eine Fenchel-Kümmel-Mischung hilft bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Brennnessel entwässert und hilft bei Hauterkrankungen. Salbei wirkt antibakteriell, und Kamille hat sich entzündungshemmend sowie bei Erkältungen als Schleimlöser bewährt.

Nicht umsonst heißt es im Volksmund, dass gegen alles ein Kraut gewachsen ist.

Auch gegen Stress! Neben den körperlichen Wirkungsweisen hat eine gute Tasse Tee aus hochwertigen Zutaten auch noch einen wohltuenden Effekt auf das Gemüt. Aus diesem Grund wird das Teetrinken in vielen Kulturen ausgiebig zelebriert.

Die Naturheilkunde und die Traditionelle Chinesische Medizin kennen Aufgüsse mit erlesenen Kräutern seit langem als wirkungsvolle Mittel zur kontinuierlichen Reinigung und Reinhaltung des Organismus. Je nach Mischung kann ein solcher Tee als Kalt- oder Heißgetränk das ganze Jahr über getrunken werden.

Lesen Sie hier weiter über die [genialen Erkenntnisse der Heilpraktikerfamilie Leisen](#).

[▲ zum Anfang](#)

## Gewinnen Sie geballte basische Kraft

**S**tress gehört zu den Faktoren, die Säuren in unserem Organismus bilden.

Wirken Sie den Säuren entgegen und gewinnen Sie das Vitalität-Set, vorgestellt von TV-Moderator Christian Clerici, dem neuen Gesicht von [P. Jentschura](#)

Christian Clerici ist ein Mann, der weiß, was er will: Um das Leben genießen zu können, achtet der charmante Wiener auf seine "Work-Life-Balance", insbesondere auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Der 45-Jährige verkörpert als zweifacher Ironman und Amateurrennfahrer den Prototyp eines "echten Mannes" - er liebt das Rampenlicht, die Dynamik der Moderne, die Herausforderungen des Lebens. Er genießt jeden Augenblick im Hier und Jetzt - und will dabei auch morgen noch gut aussehen. Dafür vertraut er seit mehreren Jahren auf die Philosophie und die Produkte von



### Gewinnen Sie!

2 Vitalität-Sets von P. Jentschura im Wert von je 100 Euro! Gesund, schön und leistungsfähig bleiben!

Inhalt: je eine Packung 7x7 KräuterTee, WurzelKraft, MeineBase, MorgenStund' sowie die Quinoa-Hirse-Mahlzeit TischleinDeckDich.

Mitmachen ist ganz einfach: Schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff "P. Jentschura Vitalität-Set powered by Christian Clerici" an [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) Das Losglück entscheidet. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Gewinnen Sie Ihre Teilnahme am GGF Genussfest!

Gewinnen Sie gemeinsam mit 2 Freunden einen Genusstag im herbstlichen Burgenland! Wir verlosen 3 x für jeweils 3 Personen eine Teilnahme am Genussfest in der "träumerei". Das Programm finden Sie [hier](#).

Schicken Sie ein Mail an [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) und schreiben Sie uns ein paar Gedanken zum Thema: "Was bedeutet für Sie Balance?"

[▲ zum Anfang](#)

## Interview: Balance im Sommer im Fasten für Genießer®-Hotel

**S**ommerliche Verwöhntage genossen... und der Herbst kann kommen Balsam & Balance in einem Fasten für Genießer®-Hotel

Wie gut es Frau Ingrid Staudinger, der Gewinnerin der sommerlichen Verwöhntage im Fasten für Genießer®-Hotel [Gesundheitshotel Klosterberg\\*\\*\\*\\*](#) gegangen ist, und welche Eindrücke sie mit nach Hause genommen hat, erfahren Sie im Interview mit der erhaltenen Gewinnerin. [Zum Interview.](#)



[▲ zum Anfang](#)

## Herbstrezept - viel Genuss mit wenig "Work"

Herbstliches Gemüse mit Hokkaido und Trauben



### Zutaten: (für 2 Personen)

- 500g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Stange Lauch
- 300g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Zwiebel
- 100 ml biolog. Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- 100 ml Schlagobers od. Sojasahne (vegan)
- 2 EL Olivenöl
- 200g helle und/oder dunkle Weintrauben
- Salz
- 3 EL gerösteten Sesam

#### Zubereitung:

Den Kürbis in dicke Spalten schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Spinat putzen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Gemüsebrühe mit Senf und Schlagobers verrühren. Kaltgepresstes Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbis-Spalten von beiden Seiten kurz anbraten. Lauch, Zwiebel, Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Schließlich den Spinat, die Trauben, die Brühemischung dazu mengen. Kurz aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Eventuell nachsalzen und mit Sesam bestreut anrichten. Tipp: Mit Oliven-Ciabatta servieren. Bringt mediterrane Urlaubsgefühle auf unsere Herbstteller! Einfach und einfach köstlich! Probieren Sie's aus!

[▲ zum Anfang](#)



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.

#### Mit freundlicher Unterstützung von

