



Der Gesundheits- förderer

Büro Klagenfurt: Tel/Fax 0463 - 420 440, Büro Wien: Tel/Fax 01 - 967 66 50
e-mail: office@gesundheitsfoerderung.at / Internet: www.gesundheitsfoerderung.at

**Das neue GGF-Frühjahrsprogramm 2001
jetzt mit über 60 Gesundheitsveranstaltungen**

GGF-Impulse

als Bausteine
für Ihre Gesundheit

***Ernährung
Fasten
Bewegung
Entspannung***



***"... und so ganz nebenbei Gewichtsreduktion,
Raucherentwöhnung, Steigerung der Fruchtbarkeit,
Verjüngungskur für Ihre Zellen & Gene..."***

Die österreichweite Organisation mit fundiert ausgebildeten,
ärztlich geprüften Fasten- & Gesundheitstrainern (Methodik
Dr. Lützner/Buchinger, Dr. Bruker, Prof. Leitzmann) und fairem Preis.

Liebe/r GGF Freund/in!



Sie halten heute unseren druckfrischen "GESUNDHEITSFÖRDERER" in Händen. Sie können sich vorstellen, wie stolz unser GGF-Team ist: Eine Zeitung ohne Förderung durch die öffentliche Hand, herausgegeben von einer Nonprofit-Gesellschaft nach nicht einmal 3 jährigem Bestehen... aber Liebe macht blind. **Daher: Wie gefällt er Ihnen, Ihr neuer Begleiter durch Ihr persönliches Erlebnis-Genuß-Wohlfühl-Programm??**

Wir sind gespannt auf Ihre Reaktion, denn wie wir nicht müde werden zu betonen: Wir wünschen uns und brauchen sie dringend, unsere PRO- & RE-AKTIVEN Mitglieder.

Und noch eine kurze Frage zu dieser Thematik: Wie sehr hat sich Ihr Leben durch den gesunden Genuß und das Erleben eines Fastenkurses bereits verändert? Sind Sie BIO-AKTIVER geworden?

Fragen Sie sich auch täglich, was Sie heute für Ihre Gesundheit getan haben? Mir geht es so und vielleicht hat es mit dem Pfadfinder-Versprechen aus meiner Jugend zu tun: "Jeden Tag eine gute Tat!". Doch seit ich durch jeden Fastenkurs tiefer zu meiner Mitte komme, will ich mehr. Schon heißt die neue Frage: Was hab ich diese Woche aktiv für mich und für meine Lieben getan, oder für die Umwelt, oder...? Oder hab ich sie nur ver-lebt, vergehen lassen? Aus Zeitmangel, Streß, falsch gesetzten Prioritäten den Besuch im Bioladen gescheut? Merken Sie schon? Hier geht es um mehr als bloße "political correctness"! Durch die eigene innere Überzeugung bewußt positiv wirken auf die Umgebung...

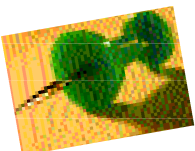
Und sich bewußt und regelmäßig was Gutes tun: endlich mal ausschlafen, weniger Streß haben, alten Ballast abwerfen, Neues ausprobieren, spüren wie der Körper auf ein vollwertiges, liebevoll zubereitetes Essen reagiert, jemandem eine Freude machen, einen erlebnisreichen & erbaulichen GGF-Kurs besuchen und damit ... jeden Tag ein Stückchen wachsen ... innerlich ... äußerlich ...

Und bald können Sie das GGF-Strahlen in Ihrem Gesicht nicht mehr verbergen.

Und in welche gesundheitlichen Höhen wollen Sie sich in diesem neuen Jahr noch begeben???

Sagen Sie uns das Limit & gehen Sie Schritt für Schritt vor. Ihr persönlicher GGF-Trainer hilft Ihnen dabei... fachkundig & einfühlsam!

Denn woher sonst als bei einer von wirtschaftlichen Interessen unabhängigen Organisation wollen Sie seriöse Gesundheits-Info erhalten? Aus der TV-Werbung? Unser GGF-Tipp: Im neuen Jahrtausend wird es für jeden von vitalem Interesse sein, einer echten Gesundheits-Familie (oder modern ausgedrückt "Health Community") anzugehören. Sie sind ein besonderes Wesen - Sie haben nur das qualitativ Hochwertigste verdient!!!



Ein in jeder Hinsicht
GESUNDHEITS-FÖRDERLICHES 2001
wünscht uns allen herzlichst,

IHRE **DR. ULRIKE BITTNER**

Wichtige Termine



GGF-BIO-SOMMERFEST

**23.6.2001, Bildungshaus & Schloß
St. Georgen/Längsee Kärnten:
3 Jahre GGF!!!**

Es erwartet Sie eine Gesundheitsplattform der Sonderklasse, mit interessanten Vorträgen, Zeit & Muße zum Erfahrungsaustausch, biologische Produkt-Informationen und wie immer besonders leckere, kulinarische Kostproben.

Ein detailliertes Programm erhalten GGF-Mitglieder einige Wochen vor der Veranstaltung.

BITTE JETZT SCHON VORMERKEN!!!

GGF-GESUNDHEITS- FÖRDERUNGS-AKADEMIE

**Ausbildung zum diplomierten
Fasten- & Gesundheitstrainer**



1 jähriges Curriculum in 4 Zyklen zu je ca. 1 Woche

- | | | |
|---------------------|-------------------------------|------------------------|
| 1. Curriculumsteil: | Fasten/Praxis/Bewegung | 6. - 13.10.2001 |
| 2. Curriculumsteil: | Ernährung | 3. - 8.2.2002 |
| 3. Curriculumsteil: | Fasten/Theorie | Juni 2002 |
| 4. Curriculumsteil: | Training & Prüfung | Oktober 2002 |

(Änderungen vorbehalten)

BITTE FORDERN SIE UNSEREN PROSPEKT AN!

BITTE INFORMIEREN SIE FREUNDE & BEKANNTE, DIE EINE HOCHWERTIGE AUSBILDUNG IM GESUNDHEITSBEREICH ANSTREBEN, VON DIESEM NEUEN AUSBILDUNGSZYKLUS!

Zusätzlicher Vorteil: Alle GGF-Trainer sind im GGF-Netzwerk eingebunden!

GEWINNER DER GGF-NEUJAHRSZIEHUNG 2001:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Fr. Sabine SAILER | A-8111 Judendorf/Straßengel |
| Fr. Martha SALAS DE MAYR | A-1140 Wien |
| Fr. Ingeborg SCHELLANDER | A-9020 Klagenfurt |
| Fr. Christa FRANZ | A-9020 Klagenfurt |
| Hr. Ing. Michael WEDENIG | A-9560 Feldkirchen |
| Fr. Brigitte LEITNER | A-8124 Übelbach |



Das GGF-Team gratuliert recht herzlich!

Wir hoffen, das Kammer&Korn Bio-Paket hat Ihnen Freude bereitet...

Erzählen Sie uns darüber.

Wir drucken Ihre Meinung im nächsten Gesundheitsförderer!

WER DARF FASTEN:

Jeder, der sich für gesund und leistungsfähig hält, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Auch ältere Menschen, Jugendliche vom 14. Lebensjahr an und Behinderte dürfen fasten, wenn ihr Körper normal funktioniert. Gesunde schwangere und stillende Frauen könnten zwar ebenfalls fasten, aber nicht in unserer mit Umweltgiften belasteten Zeit.

WER DARF NICHT FASTEN:

- Schwache oder kranke Menschen (Hier ist Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht angesagt).
- Patienten, die Marcumar oder ähnliche Blutverdünnungsmittel nehmen.
- Bei seelisch schwer Belasteten sowie Patienten, die unter Eßsucht oder Bulimie leiden, ist eine psychotherapeutische Begleitbehandlung erforderlich.
- Lassen Sie sich bei Unsicherheit von Ihrem Arzt auf "Risikofaktoren" prüfen bzw. sprechen Sie auf jeden Fall vor Antritt eines Fastenkurses mit Ihrem Arzt, falls Sie Medikamente nehmen müssen.

(nach Dr. med. Hellmut Lützner "Wie neugeboren durch Fasten")

Die 100 Ausreden gegen einen gesunden Life-Style PRO & CONTRA

Nr. 43: "Bio-Kost ist einfach zu teuer. Das könnte sich eine 6-köpfige Familie nie leisten!"

GGF-Gegenfrage: Die Steuergelder, die uns monatlich abgezogen werden und mit deren Hilfe wir die konventionelle Landwirtschaft stützen, tun uns nicht weh. Oder doch? Die BSE-Krise ist für Otto Normalverbraucher auch gratis. Oder doch nicht? Und wieviele 6-köpfige Familien finden Sie heute noch in Österreich?

Nr. 6: "Das Problem hätt ich ohne Medikamente sicher nicht weggebracht!"

GGF-Gegenfrage: Schon mal die Probe aufs Exempel gemacht? Schon mal alle Tipps und Hinweise aus einem GGF-Seminar auch im Alltag angewendet? Der Beweis macht Sie sicher und Sie werden staunen über die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers!

Nr. 31: "Ich bin ein Genießer. So ein Körndlzeugs schmeckt mir einfach nicht!"

GGF-Gegenfrage: Über Geschmack läßt sich vielleicht streiten, über den gesunden Geschmack aber sicher nicht. Interessant ist auch, daß Studien ergeben haben, daß bestimmte Vorlieben nicht angeboren sind, sondern durch Gewohnheit erworben werden. Warum schmecken uns sonst Omas frische und liebevoll zubereitete Gerichte am besten??? Tja, hätte sie damals schon vollwertig gekocht, was würden wir dann wohl heute sagen....
Insofern scheint auch das individuelle Erleben beim Essen als soziales Phänomen eine große Rolle zu spielen (man denke an den Trend der "Erlebnis-Gastronomie"). Werden unsere Kinder der nächsten Generation das ultimative Geschmacksempfinden nur mehr aus den McDonalds Nahrungsboxen ziehen können?

Je größer der Anteil an Fleisch in der menschlichen Kost, umso kleiner die Leistungsfähigkeit.

Nur im Reiche der Pflanzen werden die Federn gespannt, welche die Uhr des Lebens treiben.

MAX BIRCHER-BENNER

Ferienfastenwochen

- 11.2. bis 21.2. Bad Tatzmannsdorf
Fasten im Kurhotel
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax) iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 24.2. bis 7.3. Bad Radkersburg
Fasten im Kurhotel
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 25.2. bis 10.3. Hotel Goldene Krone, Mariazell
Heilfasten und Ernährungsumstellung
 Referent: **Dr. med. Walter Surböck**
 03882/3830 (Fax 4159)
 walter.surböeck@gesundheitsfoerderung.at
- 9.3. bis 18.3. Deutsch-Ordensschwwestern
 Thermal-Heilbad Wildbad Einöd
Fasten - Meditieren - Bewegen
 Referenten: **Mag. Margret Wohlfahrt, Rudi Rimpl**
 04268/2822 oder 01/5485344, wohlfahrt@gmx.at
- 17.3. bis 24.3. Bacherhof am Millstätter Sonnenplateau
**Fasten am Biobauernhof -
 Massage - geführte Wanderungen**
 Referentin: **Johanna Bricke**
 04766/2415 oder (0049) 86628009
- 18.3. bis 25.3. Bildungshaus St.Georgen/Längsee
**Fasten - Geistl. Begleitung - Shiatsu -
 Meditative Tänze**
 Referenten: **Waltraud Bittner, Dr. Christian Stromberger,
 Christiane Leutschacher, Wilhelmine Gold**
 04213/2046
- 18.3. bis 28.3. Bad Tatzmannsdorf
Fasten im Kurhotel
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 25.3. bis 1.4. Ferienhof Rotbuchner Vorderstoder/OÖ
Fasten am Bio- und Gesundheitsbauernhof
 Referentin: **Monika Hlavin**
 07562/7483 (Tel.+Fax), 02828/7643
- 25.3. bis 7.4. Kirchberg/Tirol
Fasten mit Tee und Säften/mit Wintersport
 Referentin: **Erni Schüpferling**
 05357/2787, urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 6.4. bis 15.4. Schladming
Osterfasten
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 7.4. bis 14.4. Traunstein/Waldviertel
Fasten - Lebenskraft aus innerer Quelle
 Referent: **Mag. Kurt Halter**
 01/212 08 31, kurt.halter@chello.at
- 20.4. bis 27.4. Kräuterhotel Mandler Irschen/Kärnten
**Fasten mit Grander Wasser
 Shiatsu- und Wildkräuter-Exkursion**
 Referentin: **Waltraud Bittner**
 04710/2471 (Fax 130) oder 0463/482269
- 21.4. bis 28.4. Jungbrunnenhotel Biodorf Bad Waltersdorf
Fasten & Shiatsu Bereicherung für Manager
 Referentinnen: **Dr. phil. Ulrike Bittner
 Christiane Leutschacher**
 01/967 66 50 oder 0664/1102230, ulrike.bittner@gmx.net
- 21.4. bis 28.4. Hotel Alpenhof / Naturarena Weissensee/Kärnten
Fasten - Natur erleben - Wandern
 Referent: **Martin Taubert-Witz**
 04713/2107 (Fax 15) oder 01/4922261
- 21.4. bis 29.4. Deutsch-Ordensschwwestern
 Thermal-Heilbad Wildbad Einöd
Fasten - Innehalten - Sich Wahrnehmen
 Referentin: **Mag. Margret Wohlfahrt**
 04268/2822 oder 01/5485344, wohlfahrt@gmx.at



- 28.4. bis 5.5. Hotel Brunnwirt, Weissbriach/Kärnten
Fasten im Kneipp-Kurort - Gymnastik - Sauna - Massagen
 Referentin: **Sieglinde Göttling**
 04286/220
- 9.5. bis 17.5. Kärnten
Wasserfasten
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 13.5. bis 26.5. Kirchberg/Tirol
Fasten mit Tee und Säften
 Referentin: **Erni Schüpferling**
 05357/2787, urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 14.5. bis 21.5. Metnitz/Kärnten
Fasten - geführte Wanderungen - Entspannungsübungen
 Referentin: **Johanna Bricke**
 (0049) 86628009 oder 04267/600 - Fax 6006, metnitzerhof@metnitz.at
- 14.5. bis 21.5. Grades/Metznitztal/Kärnten
Ferienfastenwoche
 Referentin: **Monika Hlavin**
 04267/340, sternhof.knafl@aon.at, 02828/7643
- 14.5. bis 21.5. Metznitztal/Kärnten
Ferienfastenwoche
 Referent: **Hans Scherz**
 04267/397, Fax DW-14
- 18.5. bis 27.5. Höhendorf/Waldviertel
Fasten mit Aufbautagen
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656876
- 10.6. bis 23.6. Kirchberg/Tirol
Fasten mit Tee und Säften
 Referentin: **Erni Schüpferling**
 05357/2787, urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 14.6. bis 23.6. Höhendorf/Waldviertel
Fasten mit Aufbautagen
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656877
- 6.7. bis 15.7. Kirchberg/Tirol
Fasten mit Tee und Säften
 Referentin: **Erni Schüpferling**
 05357/2787, urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 8.7. bis 21.7. Mariazell
Heilfasten und Ernährungsumstellung
 Referent: **Dr. med. Walter Surböck**
 03882/3830 (Fax 4159), walter.surbocck@gesundheitsfoerderung.at
- 13.7. bis 22.7. Höhendorf/Waldviertel
Fasten mit Aufbautagen
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656878
- 15.7. bis 21.7. Pernegg/Waldviertel
Fasten & Wandern
 Referent: **Martin Taubert-Witz**
 01/4922261 oder 02913/614
- 22.7. bis 28.7. Pernegg/Waldviertel
Fasten & Wandern
 Referent: **Martin Taubert-Witz**
 01/4922261 oder 02913/614
- 10.8. bis 19.8. Höhendorf/Waldviertel
Fasten mit Aufbautagen
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656879



Ambulantes Fasten

- 8.3. bis 15.3. Klagenfurt:
Ambulante Fastenwoche
 Referentin: **Maria Wieser**
 0463/310753 (Tel.+Fax)
- 9.3. bis 16.3. Klagenfurt
Paracelsus-Therapeuticon im Privatsanatorium Maria Hilf
 Referenten: **Waltraud Bittner, Dr. med. M. Mayrhofer**
 0463/482269

- 9.3. bis 16.3. Krumpendorf/Wörthersee
Ambulante Fastenwoche in der Pfarre
 Referent: **Mag. Hans-Peter Premur**
 0664/3947110, hans-peter.premur@gesundheitsfoerderung.at
- 10.3. bis 17.3. St. Veit/Glan
Ambulante Fastenwoche
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 16.3. bis 23.3. Klagenfurt
Ambulante Fastenwoche
 Referentin: **Maria Wieser**
 0463/310753 (Tel.+Fax)
- 23.3. bis 30.3. Klagenfurt
Gesundheitssprengel Ebental
 Referentin: **Waltraud Bittner**
 0463/536-41 177, 0463/482269
- 24.3. bis 30.3. Wien 2
Erlebnis Fasten, Pfarre am Tabor
 Referent: **Martin Taubert-Witz**
 01/4922261
- 29.3. bis 5.4. Universität Klagenfurt
Ambulante Fastenwoche
 Referent: **Mag. Hans-Peter Premur**
 0664/3947110, hans-peter.premur@gesundheitsfoerderung.at
- 30.3. bis 6.4. Wien 21
Ambulante Fastenwoche
 Referentin: **Mag. Margret Wohlfahrt**
 01/2715023 oder 01/5485344, wohlfahrt@gmx.at
- 20.4. bis 29.4. Klagenfurt
Ambulantes Fasten mit Intensivwochenende
 Referentin: **Maria Wieser**
 0463/310753 (Tel.+Fax)
- 5.5. bis 12.5. Klagenfurt Diözesanhaus
Kath. Familienverband
 Referentin: **Waltraud Bittner**
 0463/5877-445
- 14.5. bis 21.5. Klagenfurt
Paracelsus-Therapeuticon im Privatsanatorium Maria Hilf
 Referenten: **Waltraud Bittner, Dr. med. Mikolasch**
 0463/482269
- 18.5. bis 27.5. Klagenfurt
Ambulantes Fasten mit Intensivwochenende
 Referentin: **Maria Wieser**
 0463/310753 (Tel.+Fax)



Sonstige Gesundheits-Veranstaltungen

- 30.1. bis 1.2. Mirnockbauern/Oberkärnten: "Ernährungskurs"
Das gesunde Frühstück
 Referentin: **Waltraud Bittner**
 04245/4709 oder 0463/482269
- 10.2 bis 16.2 Höhendorf/Waldviertel
Idealgewicht ohne Hungerkur
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656876
- 16.3 bis 25.3. Höhendorf/Waldviertel
Frischkosttage + Fasten + Aquarellmalen + Kinesiologie
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656876
- 31.3. bis 1.4. Maissau
Atemwochenende
 Referentin: **Mag. Irmgard Knapp**
 04212/30229 (Tel.+Fax), iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 6.4. bis 12.4. Höhendorf/Waldviertel
Frischkostwoche
 Referentin: **Monika Hlavin**
 02828/7643 oder 0664/5656876

- 1.5. bis 4.5. Ossiachersee/Kärnten
Neue Erfahrungen mit Vollwertkost - Makrobiotik - Shiatsu
Referentinnen: *Waltraud Bittner, Christiane Leutschacher*
0463/482269
- 1.6. 4.6. Burg Plankenstein/NÖ
Finde die Kraft in Dir!
Referent: *Dr. med. Walter Surböck*
03882/3830 (Fax 4159),
walter.surbocck@gesundheitsfoerderung.at
- 2.6. bis 8.6. Höhendorf/Waldviertel
Frischkostwoche
Referentin: *Monika Hlavin*
02828/7643 oder 0664/5656876
- 14.6. bis 17.6. Naturpark Grebenzen
Gesundheitswochenende
Referentin: *Maria Wieser*
0463/310753 (Tel.+Fax)
- 28.7. bis 3.8. Höhendorf/Waldviertel
Idealgewicht ohne Hungerkur
Referentin: *Monika Hlavin*
02828/7643 oder 0664/5656876



Info-Veranstaltungen zum Fasten

- 8.2., 17.00 h Feldkirchen, Gärtnerei Wedenig, Bio-Umstellungsbetrieb
Abau & Verwendung von Heilkräuter
Referenten: *Dr. med. A.J. Suntinger, Michael Wedenig*
- 1.3., 18.00h Klagenfurt
Paracelsus-Therapeuticon im Privatsanatorium Maria Hilf
Referentin: *Waltraud Bittner*
- 1.3., 19.00h Wien 1, Kath. Familienverband
Erlebnis Fasten!
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4922261
- 2.3., 19.00h Krumpendorf/Wörthersee Kurhaus
Veranstaltung zum Fasten
Referenten: *Mag. Hans-Peter Premur, Waltraud Bittner*
- 6.3., 17.00h Feldkirchen, Gärtnerei Wedenig
Fasten-Entgiften-Entschlacken
Referenten: *Waltraud Bittner, Michael Wedenig*
- 7.3., 18.00h Klagenfurt, Gesundheitssprengel Ebental, Gemeindezentrum
Referentin: *Waltraud Bittner*
- 8.3., 18.00h St. Georgen/Längsee Bildungshaus
Referentin: *Waltraud Bittner*
- 8.3., 19.00h Wien 1, Kath. Familienverband
Erlebnis Fasten!
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4922261
- 14.3., 19.30h Wien 2, Pfarre am Tabor
Referent: *Martin Taubert-Witz*
- 15.3., 19.30h Wien 9, Pfarre Canisius
Referent: *Martin Taubert-Witz*
- 18.4., 18.00h Klagenfurt, Kath. Familienverband
Diözesanhaus Tarviserstrasse
Referentin: *Waltraud Bittner*



Fragen Sie nach Ermäßigungen für GGF-Mitglieder! Änderungen vorbehalten!

AKTUELLE GESUNDHEITS-IMPULSE VON IHREM GGF-TEAM FÜR SIE GETESTET:

Alle GGF-Tipps werden von uns getestet und unterliegen den strengen Qualitätsrichtlinien der GGF! Haben Sie eine Tipp für uns? Wir testen ihn und drucken ihn im nächsten Gesundheitsförderer.

Restaurant-Tipp:

Christian Wrenkh, vegetarische Vollwert-Lokale Wien

Wrenkh Restaurant & Bar Bauernmarkt 10
1010 Wien
Tel. 533 15 26

Gasthaus Wrenkh Hollergasse 9
1150 Wien
Tel. 894 97 88 - 0



GGF-Test: Sehr gut! *Unbedingt Tisch reservieren!!!*

Buch-Tipp:

"Zurück zu den Wurzeln. Christian Wrenks Küche Wien" Gisela Winkelhofer, EditionartCo, 2000.

Ein brandaktuelles Kochbuch mit exklusiven Rezepten. Raffinierte Köstlichkeiten und dennoch leicht zuzubereiten, mit wertvollen Tricks der Vollwertküche.

Mit diesen Rezepten

- ... zeigen Sie, daß kreativ kochen OHNE Fleisch deutlich leichter, qualitativ hochwertiger und schmackhafter ist.
- ... können Sie die täglichen Schlagzeilen über BSE unbestürzt lassen.

Ein Muß für alle Wrenkh-Kenner und die, die es noch werden wollen!

Rezept-Tipp:

WINTERLICHER KICHERERBSEN - SALAT

als Vorspeise für 8 Personen, als Hauptspeise für 4 Personen

➔ schmeckt lauwarm oder kalt!

Zutaten: 200g Kichererbsen
1 kleiner Lauch/Porree
2 Äpfel, 1 schwarzer Rettich
1 grüner Paprika, einige Kirsch-Tomaten
Kräutersalz, Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch)
Kaltgepresstes Sesamöl, Saft von 1 Zitrone
Etwas Apfelessig



Zubereitung: Kichererbsen über Nacht einweichen. In frischem Wasser bei kleiner Hitze weichkochen. Kichererbsen noch heiß marinieren (wenig Salz, viel Sesamöl, etwas Apfelessig).

Apfel würfelig schneiden und sofort Zitronensaft darübergießen, um das Braunwerden zu verhindern. Rettich grob raffeln. Paprika würfelig schneiden. Kirsch-Tomaten halbieren. Alles Obst & Gemüse zu den Kichererbsen mischen und abschmecken. Als letztes die frischen Kräuter untermischen. Guten Appetit!

GGF meint: Alle Zutaten zu diesem Rezept sind der Jahreszeit angepaßt, damit helfen wir mit, lange, unökologische Transportwege zu vermeiden!

Kosmetik-Tipp:

Das neue LAVENDEL-KÖRPERÖL von WELEDA.



Erst in Kürze am Markt, doch für Sie, liebes GGF-Mitglied, bereits getestet! Ein Luxus nicht nur in der Fasten-Woche und nicht nur für Provence-Liebhaber!! Gönnen Sie sich diese Verwöhnung Ihrer Poren & Sinne gerade in der Ski-Saison, nach der Sauna oder nach jeder Dusche...

GGF-Tipp im Zeitalter von BSE:

Österreich ist das Land mit den meisten Bio-Bauern. Unterstützen wir sie JETZT !!!

Setzen Sie ein Zeichen bei Ihrem täglichen Einkauf und greifen sie bewußt zu Produkten aus kontrolliert biologischem Anbau. PRO Umwelt, PRO Tier, PRO Mensch !!!

ZU GEWINNEN · ZU GEWINNEN · ZU GEWINNEN · ZU GEWINNEN · ZU GEWINNEN · ZU GEWINNEN

Liebes GGF-Mitglied!

Ihre Meinung ist uns wichtig! Unser Blatt braucht einen Namen. Einen Namen, der nicht nur attraktiv und einprägsam ist, sondern auch die Ziele der Gesellschaft für Gesundheitsförderung widerspiegelt. Als Grundlagen der Gesundheit sehen wir Fasten, Ernährung, Bewegung und Entspannung.



Unsere Vorschläge
(in alphabetischer Reihenfolge)

- Der Gesundheitsförderer
- Fast&Food
- Fasten plus
- Gesundheit aktuell
- Ihr Vorschlag:

An

GGF-Büro Klagenfurt
Waltendorfer Straße 43
A 9020 Klagenfurt

oder FAX: 0463 / 420 440
e-mail: office@gesundheitsfoerderung.a

Ihren Wunschnamen senden Sie bitte an das **GGF-Büro Klagenfurt**, Waltendorfer Straße 43, 9020 Klagenfurt, **faxen** ihn an 0463 / 420 440 oder **e-mailen** ihn an office@gesundheitsfoerderung.at. Unter allen Einsendungen wird ein ??? verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Auf rege Anteilnahme freut sich ihre GGF.

Impressum

Herausgeber: Dr. Ulrike Bittner, Haydngasse 6/31, 1060 Wien, Graphische Gestaltung: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF Klagenfurt, Waltendorferstr. 43, 9020 Klagenfurt
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier!

Hier kommen SIE zu Wort:



**BILDUNGSHAUS
ST. GEORGEN**
BISTUM GÖTTIK
A-6110 ST. GEORGEN AM LANGBACH - 13011010
TELEFON (0 42 13) 20 46 FAX 20 46 46

Margot Jader, 47

WIE FÜHLE ICH MICH NACH DER FASTENWOCHE?

Liebe Frau Bittner!

Ich könnte Träume ausräumen. Ich fühle mich leicht, froh und spüre meine Energie.

Jetzt weiß ich, wie wichtig diese Woche für mich war. Klare Kopf, kein Druck über den Typen, keine Verspannung, eine Haut-fest-Neue ein Pfirsich. Ich bin eigentlich ohne Erwartungen gekommen. Aber diese Woche gehört zu den eindrucksvollsten und tollsten Erlebnissen die ich auf dem Sektor „gesundheitsgemäß“ gemacht habe. Die spirituelle Zepherus von Herrn Prof. Preuss hat diese Woche wunderbar abgerundet - dieses Erlebnis hat die Woche eben „ausstrahlend“, rund gemacht.

Ich habe mir einige vorgenommen. Ich hoffe, daß es mir gelingt durchzusetzen.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen bei der nächsten Fastenwoche (diesmal ist warum keine).

Viel Glück u. Gottes Segen für Sie,
Ihre Fanfani u. Prof. Preuss

Bitte um

P.S. Ich bin sehr glücklich, daß mir meine neue Stimme gesagt hat: „Tu etwas für dich“. Es ist wunderbar, daß es Menschen wie Sie u. Prof. Preuss gibt und daß ich den Weg zu Euch gefunden habe.



Ich habe mich entschieden, eine Fastenwoche zu besuchen, weil ich seit Jahren unter verschiedenen Allergien (Pollen, Hausstauballergie) leide. Diese Allergien haben zu fürchterlichen Kopfschmerzen und u.a. auch zu Krankheiten im Bereich der Stirnnebenhöhlen, des Rachens etc. geführt. Da ich im Sommer 1999 das 1. Mal gefastet und hervorragende Resultate hatte, sehe ich nun das Fasten als einziges

Mittel, um meine Allergien loszuwerden. Bis jetzt war es mir nie gelungen, etwas Konkretes gegen diese Allergien zu tun. Nicht einmal Medikamente halfen mir. Seit Sommer 1999 habe ich keine Schmerzen mehr, die Allergien sind verschwunden.

Ich habe immer auf meine Ernährung aufgepaßt, aber nur durch das Fasten und eine hervorragende Betreuung in der Fastenwoche konnte ich meine Ernährung definitiv so umstellen, daß ich meine Allergien losgeworden bin. Ich fühle mich gesund, voller Energie und kann nur allen Leuten das Fasten empfehlen, die wirklich gesund bis ins hohe Alter bleiben möchten!

(Stefania TIZZI, 24 Jahre)



Vital-Zentrum Felbermayer

A-6793 Gaschurn im Alpenpark Montafon
Tel. +43/5558/8617-0, Fax -41
e-Mail: info@vital-zentrum.at
Internet: www.vital-zentrum.at



"Entspannt Urlauben und Kuren"

Für gesundheitsbewusste Urlaubs- und Kurgäste großzügig ausgebaut, liegt das Haus mitten im weitläufigen Wander- und Skigebiet des Alpenpark Montafon. 63 Zimmer, fast alle mit Balkon oder Terrasse. Hell und geräumig durch viel naturbelassenes Holz. Hallenbad, Vital-Oase mit Finnischer Sauna, Tepidarium, Dampfbad und Kräutersauna, Fitnessstudio, Ganzheitliche Kosmetik nach Wala und Henri Chenot. Ärztliche Abteilung und Hausapotheke.

Kuren unter ärztlicher Leitung: Heilfastenkur nach Dr. Buchinger, F.X. Mayr-Kur, Entschlackungskur mit kalorienreduzierter Vollwerternährung, Physiotherapien, Massagen. Sauerstofftherapie nach Ardenne, Feldenkrais, Aquarellkurse. Geführte Wanderungen. Wahlmenüs mit Naturküche oder vegetarisch vollwertig.
Nichtraucherhaus!

Fordern Sie unser kostenloses Hausmagazin und die aktuellen Pauschalangebote an!