



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  
Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Konto-Nr. 00000134700

---

## Das 3. GGF Bio-Sommerfest

Ein detailliertes Programm finden Sie auf Seite 3!!!!



*Ein Leben ohne Feste ist eine  
weite Reise ohne Gasthaus.*

*(Demokrit, um 460-370 v. Chr.)*

---

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!



### 3 Jahre GGF - Ein Rückblick

... Von der Idee zur Wirklichkeit ...

Diesen Sommer wird die GGF 3 Jahre alt. Es ist Zeit für einen Rückblick; aber gleichzeitig auch für einen Ausblick in die Zukunft.

Im Juli 1998 gründete ich gemeinsam mit einem Proponentenkomitee die "Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung" (GGF). Nach 15 Jahren Erfahrung mit der Durchführung von Gesundheitsseminaren, anfangs vor allem Vorträge und Workshops zu Vollwerternährung in Theorie und Praxis (Dr. Bruker/GGB), später schwerwiegend Fastenseminare (nach Dr. Lützner), war die Zeit einfach reif für "den nächsten Schritt" in Österreich.

Der Verein sollte das Rückgrat für Gesundheitsbildung in Österreich sein. *Gesundheitsbildung* als *Erwachsenenbildung*, wie sie heute in unseren Seminaren 'mitgeliefert' wird. In der Satzung verankert wurde weiters Gesundheits-Ausbildung, um für Multiplikatoren in der Gesundheitsbildung zu sorgen (Fastenleiter, Gesundheitsbäuerinnen, etc.). Von Anfang an war unser Ziel auch, mit öffentlichen Veranstaltungen, einer Gesundheitsmesse, wie sie heuer zum 3. Mal stattfindet, Gesundheitsvorsorge populär zu machen. Gesundheitsvorsorge, die nicht kostet, sondern langfristig den Sozialstaat entlastet.

Einen ganz entscheidenden Impuls zur hiezu notwendigen Umstellung von Herrn und Frau Österreicher liefert das "Fasten für Gesunde". Gerade Fasten ist im Grunde genommen *Gesundheitsvorsorge zum Nulltarif*. Luft, Wasser, Sonne, Wildkräuter, alles was wir dazu brauchen, bekommen wir in Österreich - wenn wir wollen - geschenkt. Aber selbst jede Investition in wertvollere, *vollwertige*, Lebens- und Nahrungsmittel lohnt sich auf lange Sicht auf jeden Fall, weil wir dadurch gesund bleiben; was mehr Lebensqualität für jeden einzelnen bedeutet. Für die Volkswirtschaft ergeben sich Vorteile durch erhöhte Leistungskraft und längere Arbeitsfähigkeit.

(Fortsetzung auf Seite 3)

## Inhalt

---

Editorial .....	Seite 2
GGF Bio-Sommerfest (Programm) .....	Seite 3
GGF Gesundheitsmesse .....	Seite 4
GGF Fortbildungstagung .....	Seite 5
Aktuelle Gesundheits-Impulse .....	Seite 6
Für stolze GGF-Mitglieder: GGF-Polos und T-Shirts .....	Seite 6
Impressum .....	Seite 6
GGF-Homepage - Aktuell .....	Seite 7



Fotos: Paul Bittner

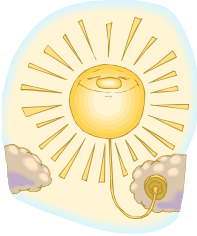
## 3. GGF-BIO-SOMMERFEST

SAMSTAG, 23. Juni 2001

14.30 **GGF-Gesundheitsmesse im Schlosshof**

ab 15.00 **“Gedanken sind Kräfte!”**

(Vortrag von GGF-Präsident Dr. med. Walter Surböck)  
Gedanken sind Kräfte! Nutzen Sie sie konstruktiv! Besonders die Zeit des Fastens ist eine gute Gelegenheit, die enorme Kraft aber auch die Schwäche und Ohnmacht zu fühlen, die Gedanken verursachen können. Worauf sind die Mechanismen zurückzuführen, die bewirken, dass Gedanken einen Menschen vernichten, ihm aber auch übermenschliche Kräfte verleihen können? Wie wirken Gedanken auf unsere Organe, die Nervenzellen und das Immunsystem? Gibt es ein Rezept, das negative Gedanken in positive verwandelt? Diese und weitere interessante Fragen werden im Vortrag unseres GGF-Präsidenten Dr. med. Walter Surböck beantwortet und können anschließend diskutiert werden.



16.00 **Aktuelles von ihrer GGF**

...und GGF-Mitgliederversammlung

16.30 **3 JAHRE GGF!!!**

Anschneiden der GGF-Geburtstagstorte von VegaVit

17.30 **Wasser für die Ewigkeit - Geheimnis Grander Wasser**

(Vortrag des Experten für Grander-Technologie Heinz Breuer)  
Droht der Ausverkauf unseres Trinkwassers? Ein Filmportrait des international ausgezeichneten Naturforschers Johann Grander sowie Einblick in die internationale Forschung.

18.30 **Gemütliches Gesundheits-Networking**

mit Bio-Schmankerln & Bio-Schluckerln auf der St. Georgener Sonnenterrasse

19.00 **Amphi-Bien Theater bringt Ionesco**

HEIRATSFÄHIGES MÄDCHEN

93j., minderjährig, mit dezentem Oberlippenbart, diplomiert und plombiert, sucht vergesslichen Gatten wie Verpflichtung in einem Büro für Pflichtvergessenheit

AUTOMOBILSALON

das Französische vom Französischen:  
Echt kartesisianisch!

20.00 **Große GGF-Tombola**



**UNKOSTENBEITRAG:** ATS 100,- pro Person

Für **GGF-Mitglieder** & alle Kinder **EINTRITT FREI!!!**

*(Editorial - Fortsetzung von Seite 2)*

Um Österreich von diesen Gedanken zu überzeugen, wird es noch die Anstrengung vieler brauchen, Gesundheitsförderung bedeutet eben Arbeit. Doch unsere stetig wachsende Mitgliederzahl zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein schönes Bio-Sommerfest 2001 und einen erholsamen Sommer!

Ihre

Walter Surböck

## 3. Gesundheitsmesse 2001



Gemäß unserem Motto "Biologischer Lifestyle mit ökologischer Lebensqualität!" präsentieren wir auf der GGF-Gesundheitsmesse im Schlosshof St. Georgen **10 regionale biologisch-ökologische Aussteller** - alle GGF-Mitglieder, alle GGF geprüft & qualifiziert!

Für die Kinder gibt es Bio-Leckereien und sorgt "Amphi", der Clown, für Spannung!!!

### Wedenic's Gärtnerei, Feldkirchen-Sonnrain/Ktn.

Farben & Blumenduft werden uns empfangen! Als Gartenbauingenieur befasst sich Michael Wedenic sehr intensiv mit Kompostierung. Er präsentiert uns feinschmeckende Tomaten aus seinem Naturgarten.

### Grander-Wasser, Beratung mit Sepp Schader, Irschen/Ktn.

Wasser unser aller Lebensquell! Hier geht es nicht nur um eines der 5 Elemente des Universums und unsere Grundlage beim Fasten... Erfahren Sie mehr über das Geheimnis des energetisierten Grander-Wassers!

### Körperauflagen "Korn-Wohl", Fr. Schellander, Velden/WS

Von Hand gefertigte heilsame Körperauflagen aus heimischem Bio-Getreide und duftenden Kräutern.

### Naturfarben-Ökoladen & Öko-Agentur "Grünes Auge", Gerhard Reibling, St. Veit/Glan

Konsequent ökologische Anstrichmittel für den gesamten Wohnbereich. Pflegemittel, Pinsel & Zubehör.



### Naturkosthandel Quendler & Leikam, Klagenfurt & St. Veit/Glan

Zwei voneinander unabhängige Naturkosthändler, die nicht nur verkaufen, sondern auch kompetent beraten. - Zweimal 10jähriges Firmenjubiläum! Die GGF gratuliert Fr. Quendler und Hrn. Leikam dazu herzlichst!!!

### Stand der 3 Gesundheitsbäuerinnen aus Wernberg bei Villach, dem Lavanttal und dem Görttschitztal

Kürzlich ausgebildet und GGF-diplomiert verwöhnen die 3 Gesundheitsbäuerinnen uns mit ihren Bio-Köstlichkeiten und beraten über Vollkornbrot & -gebäck, Bio-Milchprodukte, Bio-Marmeladen & Bio-Spirituosen.

### Vega-Vit, Tirol

Vegane Mehlspeis-Spezialitäten und grenzüberschreitender Versand! Bio-Konditormeister Christian Geiser präsentiert und interpretiert seine hochwertigen Konditorwaren aus reinen Bio-Produkten! Garantiert BSE-frei!



### Wie kommt man nach St. Georgen?

Von Tirol, Linz, Salzburg: Autobahn A2 über Spittal a.d. Drau, Villach, Ausfahrt Klagenfurt Nord. Weiter auf der Schnellstraße Richtung St. Veit, ca. 18km bis zur Abzweigung Brückl/Längsee, weitere 4km bis St. Georgen.

Von Wien, Graz, Bruck/Mur: Entweder die A2 bis Klagenfurt Nord, oder die S36 über Judenburg, Neumarkt, Friesach, St. Veit nach St. Georgen.



## GGF Fortbildungstagung 2001

FREITAG, 22. Juni 2001

- 18:00 **Wiedersehen & gemeinsames Abendessen**  
Im Bildungshaus Schloss St. Georgen am Längsee
- 19:00 **Begrüßung & Vorstellungsrunde**
- 19:15 **“Bio-Landbau“**  
Info-Gespräche mit: Dir. DI Walter Schmutz, Initiator des ökol. Landbaus in Kärnten; Thomas Landsmaier, Bio-Bauer und Betreiber der Landwirtschaft Schloss St. Georgen; Mag. Ernst Sandriesser, Umweltbeauftragter der Diözese Gurk
- 20:30 **Diskussionsrunde**  
Offener Austausch zwischen den aktiven GGF-Mitgliedern. **Bitte euer Material zum Vervielfältigen ans GGF-Büro Wien faxen oder e-mailen!**  
([ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at](mailto:ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at))



SAMSTAG, 23. Juni 2001

- 07.30 **Morgengang & Morgengymnastik**  
DO IN in Theorie & Praxis. Christiane Leutschacher, Klgft.
- 08.30 **Frühstück**
- 09.30 **Fragen an den Fastenarzt Dr. Surböck**  
**Bitte eure Fragen per Fax oder E-Mail bis 15.6. an das GGF-Büro Wien, (01) 967 66 50, übermitteln!!**
- 10.30 **Mund zu - Augen auf ... Richtlinien in der Verwirrung des Bio-Food-Dschungels**  
Vortrag von Martin Taubert-Witz, Wien
- 12.00 **Mittagessen**
- 13.00 **Beginn der Vorbereitungen für das 3. Bio-Sommerfest**  
...und Präsentation der Aussteller für aktive GGF-Mitglieder
- ab 14:30 **GGF-Bio-Sommerfest !!!**



SONNTAG, 24. Juni 2001

- 08.00 **Fröhlich in den Morgen**  
Fröhlich in den Morgen - BIODANZA, der Tanz des Lebens! Manju Pöllmann, Wien
- 09.00 **Brunch**
- 10.00 **“Familienaufstellen nach B. Hellinger“**  
Vortrag von Wolfgang Grußmann, Weitersfelden (OÖ)
- 12.00 **Ende der GGF-Fortbildungstagung**

### TAGUNGSGEBÜHR:

ATS 550,- für GGF-Trainer, ATS 850,- für Nicht-Mitglieder. (Die Tagungsgebühr beinhaltet sämtliche Referate, inkl. Verpflegung, exkl. Unterbringung.) - GGF-Konto-Nummer: 134700 bei Die Ktn. Sparkasse, BLZ 20706

### ANMELDUNG:

Bis 15.6.2001 an das GGF-Büro Wien, Tel./Fax: (01) 967 66 50 oder per E-Mail an: [ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at](mailto:ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at)

### ÜBERNACHTUNG:

Auf Wunsch Übernachtung im Bildungshaus möglich. - Zimmerreservierung bitte direkt beim Bildungshaus St. Georgen, Tel. (04213) 2046-0

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

Sie möchten so richtig ausspannen und Kraft tanken? Aber dennoch etwas Neues entdecken und aktiv sein? Die Natur dabei möglichst wenig belasten und sich selbst etwas Gutes tun! Hier kommt er.... noch rechtzeitig vor der Sommerpause... der GGF-URLAUBS-TIPP!!!!

### **GGF-Tipp:**

### **La Gomera, die sanfte grüne Kanaren-Insel**

ASCOCIACION CANARIA DE TURISMO RURAL

Homepage: <http://www.canary-islands.com/gomera>

(Alle Urlaubshäuser können darauf besichtigt werden!!!)

Tel./Fax: 0034 922 144 101

### **GGF-Test: Sehr gut**

#### **Beschreibung:**

Zeit zum Entspannen zwischen saftig grünen Bananen-Plantagen...  
Wohnen in deiner traditionellen, liebevoll restaurierten Finca...  
Blick zum tiefblauen Meer... Schwarzer Vulkanstrand... Ausflüge und  
Wanderungen in den Nationalpark Garajonay am Vulkangipfel...  
und.... Vollwert-Verpflegung (speziell in Hermigua)!!!

Auf den gesamten Kanarischen Inseln gibt es derzeit 371 Betriebe, die biologische Landwirtschaft betreiben. Als Wohn- bzw. Ausgangsort empfehlen wir das zentral gelegene, wunderschöne Örtchen Hermigua.

### **Das echte GGF Polo & T-Shirt für stolze GGF-Mitglieder!**



Der Sommer ist da und die Garderobe ist noch rar? Dann wird es Zeit für tolle GGF-Polo- und T-Shirts aus reiner Naturfaser!

Damit sind Sie für die warmen Tage schick ausgestattet.

Beim Sommerfest und im GGF-Büro Klagenfurt erhältlich.

Limitierte Auflage!

T-Shirt weiß: 150,-

T-Shirt natur: 180,-

Poloshirt: 250,-  
blau und hellblau

### **Impressum**

Herausgeber: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Graphische Gestaltung: Tania Monti, Ausdruck: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF Klagenfurt, Waltendorferstr. 43, 9020 Klagenfurt. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier!

# Die GGF-Homepage - Aktuell

Ja, es hat sich wieder Einiges getan auf unserer Gesundheitsplattform!

## Gesundheitsfoerderung online - Veranstaltungen

Rechtzeitig zum Muttertag kamen nicht nur Wünsche und Blumen, sondern auch eine andere nette Überraschung - allerdings nicht nur für Mütter! :-)  
Für alle Gesundheitsveranstaltungen haben wir ab sofort eine ganze Homepage gestaltet, auf der Sie übersichtlich genau das finden, was Sie suchen:

- Aktuelle Termine & Ankündigungen der GGF
- Den kompletten Halbjahreskalender unserer Gesundheitsveranstaltungen
- Vorträge & Workshops zu Fasten, Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Fasten-Ferien-Wochen -- Gesundheitsurlaub für Sie!
- Ambulante Fastenwochen -- Zuhause fasten und doch in der Gruppe
- Ernährungsseminare -- Gesunde Küche, Kurse zu Vollwerternährung
- Informationen über unsere Seminarleiter und Veranstaltungsorte.



Kurz gesagt, auf alle Termine und Informationen zu unseren Gesundheitsveranstaltungen haben Sie ab sofort noch übersichtlicher Zugriff. - Wo? Im Internet unter: <http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen>

## Gesundheitsfoerderungs-News per E-Mail

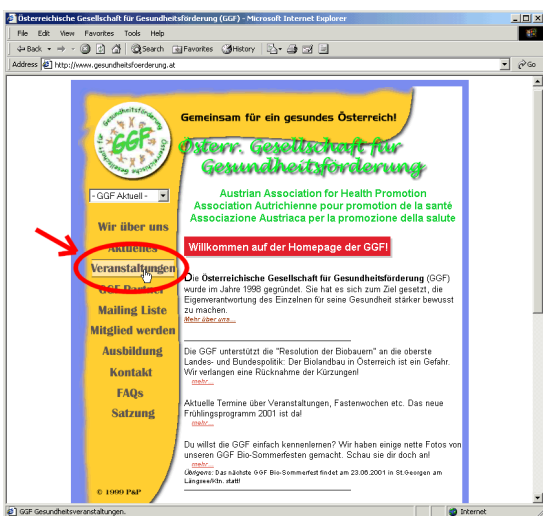
Um Gesundheitsinteressierte am Laufenden zu halten, haben wir die GGF-Mailingliste eingerichtet. Über sie schicken wir aktuelle Ankündigungen und interessante Internet-Infos aus. Darüber hinaus dient sie aber vor allem als Forum zu Gesundheitsfragen aller Art: Jeder kann Fragen stellen und Fragen anderer beantworten. Offene Diskussion über Gesundheitsfragen ist uns ein Anliegen! Das GGF-Team ist mit dabei.

## Immer aktuell

Für immer aktuelle Informationen steht Ihnen die GGF-Homepage jederzeit offen.

Mit gesundheitsfoerderlichen Grüßen

Ihr GGF-Webmaster Peter, ([webmaster@gesundheitsfoerderung.at](mailto:webmaster@gesundheitsfoerderung.at))





## Sozial- und Gesundheitszentrum St. Veit an der Glan

Bezirkshauptmannschaft St. Veit/Glan  
Marktstraße 15, 1. Stock, Zimmer 117 oder 116  
Fr. Radaelli und Fr. Felsberger

Telefon: (04212) 5040-68339 oder 68338

Fax: (04212) 5040-68400

E-Mail: [sgssv@ktn.gv.at](mailto:sgssv@ktn.gv.at)

**D**er Sozial- und Gesundheitszentrum St. Veit/Glan koordiniert unter besonderer Bedachtnahme auf die Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung die im Bereich des Bezirkes angebotenen ambulanten, stationären oder teilstationären sozialen Dienste, informiert Sie über die im Bezirk angebotenen sozialen Dienste und bietet Hilfe bei der Inanspruchnahme an.

Schon seit vielen Jahren predigen anerkannte Fachleute, dass mit einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung und sportlichen Betätigung wir unsere Lebensqualität erhöhen können. Doch jeder weiß, wie schwer es ist, vertraute Gewohnheiten aufzugeben.

***Setzen Sie den ersten Schritt und besuchen sie am 23. Juni 2001 die Gesundheitsmesse der Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung im schönen Schloss St. Georgen am Längesee.***

Sollten Sie trotz optimaler Gesundheitsvorsorge Hilfe brauchen, informieren wir sie gerne über alle sozialen Dienste bzw. Angebote im Bezirk St.Veit/Glan.

- \* Mobile Hauskrankenpflege
- \* Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes, Heim- und Altenhilfe, Essen auf Rädern Familienhilfe und Hilfsdienste
- \* Allgemeine und spezielle Beratungsdienste, Allgemeine Gesundheitsberatung, Psychosoziale Dienste
- \* Erholung für alte Menschen sowie für Behinderte und Familien
- \* Wohnheime für alte und behinderte Menschen
- \* Pflegeheime und Pflegestationen
- \* Hilfe für alte Menschen, wie Einrichtungen zur Förderung geselliger Kontakte und zur Förderung der Teilnahme am kulturellen Leben
- \* Sonstiges, wie insbesondere therapeutische Dienste
- \* Physiotherapie und Logopädie
- \* Verleih von Hilfsmitteln

Außerdem stehen wir Ihnen für alle Anfragen im Bereich Soziales (Pflegegeld, Kinderbegleitung, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen usw.) gerne zur Verfügung.

***RUFEN SIE UNS AN !!!***