

# DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

## Inhalt

- [Fasten für Genießer®-Rezept vom Art Hotel Neuberg](#)
- [Fasten und Solidarität](#)
- [Gesundheitsförderung auf der BeSt 2016](#)
- [Keine Patente auf Pflanzen und Tiere!](#)

**JA zu Gesundheitsförderung!  
Mitglied werden / Online Spende"**



## Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Der Frühling lässt sich nicht aufhalten! Das freut die umtriebige Gesundheitsförderin und sie begibt sich gleich auf die Suche nach den schönsten Naturplätzen, in denen die Pflanzenwelt in frischen Farben zu neuem Leben erwacht und auch unsere Lebenssäfte in Fluss kommen. Wie wär es daher mit einem Ausflug zum neuen "Fasten für Genießer®-Partner" das Art Hotel in Neuberg?

Frühling ist auch die Zeit für die jährliche Frühjahrskur und bietet die richtige Aufbruchstimmung, um neue Vorhaben erfolgreich umzusetzen. Wer könnte auf diesen alljährlichen frischen Rhythmus verzichten? Ganz klar erinnert uns gerade diese Zeit auf die Bewahrung der Vielfalt auf unserem Planeten und wie sehr wir sie für unser Menschsein brauchen!

Da darf neben den Tipps der Gesundheitsförderin auch "Wunderdoktor" Eugen Roth nicht fehlen:

### Lebenssaft

*Einst glaubte man, ein eigener Saft  
Bewirke unsre Lebenskraft;  
Doch hat die Forschung dann bewiesen,  
Man lebe einfach, ohne diesen.  
Nur kommts uns neuerdings so vor,  
Als wärs - gewesen! - der Humor.*

Viel frische Lebenskraft in diesem Frühling  
wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

[zum Anfang](#)

## "Fasten für Genießer®-Rezept" vom Art Hotel Neuberg

### Die besten Fastenrezepte im Test!

#### Heute: Frühlings-Basensuppe

Zutaten für 4 Personen:

#### Zutaten:

- 2 Handvoll nudelig geschnittener Weißkohl
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL gemörselter Koriander
- 2l Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- einige Pilze
- einige Frühlingszwiebeln
- 1 TL Honig
- Paprika zum Abschmecken



#### Zubereitung:

- Kohl, Ingwer und Koriander in kochender Flüssigkeit 5 Minuten garen. Restliches Gemüse klein schneiden. Pilze bei Bedarf klein schneiden, alles hinzufügen (Frühlingszwiebeln zuletzt) und bissfest kochen. Mit Honig und Paprikapulver abschmecken.
- **Tipp:** Kohlsuppe ist stoffwechselaktivierend und somit für unser "Ausleitungsprogramm" von großem Nutzen.

Warum dieses Rezept vom Art Hotel in Neuberg an der Mürz, Steiermark ein wahres Genuss-Rezept ist...

*"Die Art of Life, die wir in unserem Hotel vorleben, spiegelt sich nicht nur in der Architektur unseres Hauses wider. Auch die Küche ist kunstvoll - doch wie uns Fasten lehrt, liegt oft in der Einfachheit der größte Luxus und das verrät wahre Lebenskunst! Neben unserem kunstvollen Art Hotel bieten wir auch einen Ort der Ruhe, des Rückzugs, der Ausgeglichenheit und Kraft: das neue Silenzium. Dicke Klostermauern sind hier ideale Voraussetzungen zur geistigen Erholung und zum spirituellen Arbeiten. Die Frühlingsbasensuppe und das Neuberger Trinkwasser bieten die Energie für moderne, nachhaltige Lebenskünstler."*



Für die Gesundheitsförderin steht fest: die besten und bekömmlichsten Fastenrezepte werden in den zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" aufgetischt, den einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel.

Gönnen Sie sich eine veritable Auszeit für Körper, Geist und Seele. Und testen Sie selbst! Nicht nur die Küche ist hier für Ihre Fastenspeisen geschult. Diplomierte Fastenbegleitung und ein sanftes Begleitprogramm garantieren zusätzlich, dass dieser Genuss auch nach dem Urlaub nachhaltig bekömmlich bleibt.

Alle Fastenhotels mit Gütesiegel 2016 jetzt online: <http://www.fastenfuergeniesser.com>

Ab sofort stellt Ihnen die Gesundheitsförderin monatlich ein köstliches Rezept aus dem Buch "Fasten für Genießer", Christian Brandstätter Verlag, 2015 vor. Freuen Sie sich auf wahre Genussrezepte und eine Genusslektüre.

Zu bestellen bei der ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung:

[office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) oder direkt hier:

[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)

Wie auch im guten Buchhandel.



[zum Anfang](#)

## Fasten und Solidarität

Unter dem Titel "Fasten und Solidarität" hat die ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung gemeinsam mit der kfb Katholischen Frauenbewegung Österreichs den Fokus ihrer Arbeit im heurigen Jahr vorgestellt: "Fasten meint Teilen", so die Geschäftsführerin der ggf, Ulrike Borovnyak, bei einer Pressekonferenz am 8.



Februar in "magdas Hotel" in Wien. Sie begründet damit auch die diesjährige Kooperation mit der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, die mit der "Aktion Familienfasttag" das Teilen seit 1958 propagiert: "Die Suppenessen der Katholischen Frauenbewegung in der Fastenzeit signalisieren: Teilen ist die Grundlage für soziale Gerechtigkeit und nachhaltige Entwicklung", erklärt Anja Appel, Generalsekretärin der Katholischen Frauenbewegung Österreichs. Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung verfolgt seit 1998 einen ganzheitlichen Ansatz mit dem Ziel, nachhaltige Impulse zur Veränderung des Lebensstils zu setzen.

"Wenn die reichen Leute nicht immer Reiche einladen würden, hätten alle genug zu essen", erinnert Ulrike Borovnyak mit Nestroy an eine Option von bleibender Aktualität in Verteilungsdebatten. Die Katholische Frauenbewegung Österreichs verfolgt den Gedanken der Verteilungsgerechtigkeit auf breiter Basis: "Teilen heißt für uns das Teilen von Ressourcen, von Chancen auf Leben, auf Gesundheit, auf die Wahrnehmung und Durchsetzung von Rechten, auf die Teilhabe an Wirtschaft und Politik". In rund 100 Projekten in Asien, Afrika, Lateinamerika und Österreich geht es der Aktion Familienfasttag darum, Frauen auf all diesen Ebenen zu stärken und mittels Bildungs- und Bewusstseinsarbeit zu gleichberechtigten Akteurinnen zu machen. Grundlage für die Projektarbeit sind die Spenden, die in erster Linie rund um die alljährlichen österreichweiten Suppenessen in der Fastenzeit gesammelt werden. In Wien hatte heuer Bundespräsident Heinz Fischer zu einem "Benefizsuppenessen" am 15. Februar in die Hofburg eingeladen. Österreichweit beteiligen sich auch die "Fasten für Genießer®-Hotelpartner" an der Spendenaktion.

Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin eines Fasten für Genießer®-Hotels, des Kneipp Traditionshauses Bad Mühllacken, weiß von der Bedeutung des Fastens für die Entfaltung einer solidarischen Haltung von Menschen: "Die Kraft des Fastens im ganzheitlichen Sinn weckt eine besondere Sensibilität für die Bedürfnisse und Nöte anderer." Fasten, so Rabeder, werde "fruchtbar in der Nächstenliebe", etwas, was unsere Gesellschaften mit ihrer wachsenden Zahl an Bedürftigen und Notleidenden mehr denn je brauche. Dabei gelte es, vor der Komplexität von Armut und Bedürftigkeit weltweit nicht zu kapitulieren, vielmehr tagtäglich, auch im Kleinen tätig zu sein. "Fasten verändert nicht die Welt", so Rabeder, "aber es verändert Menschen - und Menschen verändern die Welt."

Eine Chance auf Erweiterung und Veränderung im Denken durch Fasten sieht Hans-Peter Premur, Pfarrer im Kärntner Krumpendorf, Seelsorger der Hochschulgemeinde an der Klagenfurter Universität und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung: "Fasten schafft Raum für ein Denken über uns hinaus, für Veränderung in der Welt, für veritable, radikale Wechsel von Anschauungen und Verhalten." Nicht tragfähige Strukturen in der Gesellschaft würden sichtbar, und der Wert der Solidarität als grundlegender Baustein erschließe sich.

Alle Fastenden im ggf-Netzwerk und darüber hinaus sind eingeladen, die Aktion "Familienfasttag" der kfb zu unterstützen. Setzen wir gemeinsam ein besonderes Zeichen der Solidarität durch Fasten!

Weiterführende Infos und Spendenmöglichkeit hier:

#### **Erste Bank**

**IBAN:** AT83 2011 1800 8086 0000

**BIC:** GIBAAATWXXX

<http://www.teilen.at>

<http://www.teilen.at/spenden>

[zum Anfang](#)

### Gesundheitsförderung auf der BeSt 2016

Ein neues Vorhaben mit Start im Frühling: der innovative Lehrgang für zukünftige Kindergesundheitstrainer, die "klein und gesund!® Akademie 2016" wird auf der BeSt-Messe in Wien vorgestellt.

Für alle, die sich in ihrem Beruf Kindern widmen und jene, die das Aufwachsen ihrer Sprösslinge mit kl.u.gen Gesundheitsimpulsen begleiten möchten. Nach 5 Modulen mit den ganzheitlichen Bausteinen - Ernährung, Bewegung, Seelische Gesundheit bei Kindern - schließen Sie den zertifizierten Lehrgang als klein und gesund!® Trainer/in ab. Der kl.u.ge Lehrgang startet am 14.05.2016 bereits zum fünften Mal.



Die heurige BeSt<sup>3</sup> findet von 3.-6. März in der Wiener Stadthalle täglich von 9-18:00 Uhr, sonntags bis 17:00 Uhr bei freiem Eintritt statt. Besuchen Sie das Team der "klein und gesund!® Akademie" sowie der "ggf Fastenakademie" auf Stand G 40 und holen Sie sich Ihre Frühlingsimpulse zu Gesundheitsförderung für Klein und Groß!

#### **Mehr Infos unter:**

[www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at) und [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)

Anmeldung unter [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) oder 01/967 66 50

klein und gesund!® - Weil es kl.u.g ist, Gesundheit von Anfang an zu leben.

Hier gibt es noch zahlreiche weitere ggf-Veranstaltungen für Groß und Klein... für ein kl.u.ges Leben von Anfang an!

#### **Aus unserem Veranstaltungskalender:**

##### **Fasten richtig durchgeführt!**

##### **Impulsvortrag von Dr. med. Edi Pesina**

**15.03.2016 um 18:00**

**im Ersten Österr. Naturheilverein, Esterhazygasse 30, 1060 Wien**

##### **10.03. bis 18.03.2016 Fasten in der City-Woche "Fasten und Entschleunigen"**

**Ersten Österr. Naturheilverein, Esterhazygasse 30, 1060 Wien**

Anmeldung: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

##### **Fasten im neuen Arthotel / Silenzium Neuberg an der Mürz nächste Termine:**

**01.4.-09.4.2016 -Basenfasten für Menschen in den Wechseljahren**

**29.4.-06.5.2016 Heilfasen nach Buchinger/Lützner**

[www.fastenfuergeniesser.com](http://www.fastenfuergeniesser.com)

[Hier](#) geht's zum Veranstaltungskalender für klein und gesund!®.

[Hier](#) geht's zum Veranstaltungskalender für Erwachsene.

[zum Anfang](#)

### Keine Patente auf Pflanzen und Tiere!

ARCHE NOAH, BIO AUSTRIA und die Produktionsgewerkschaft (PRO-GE) schlagen Alarm:

Europa droht eine Patentlawine auf herkömmlich - ohne den Einsatz gentechnischer Verfahren - gezüchtetes Obst, Gemüse und Getreide des täglichen Bedarfs.

Patente sollen eigentlich geistiges Eigentum an Produkten und Verfahren im Rahmen von Erfindungen schützen. Das Europäische Patentamt patentiert jedoch in höchst fragwürdiger Interpretation des europäischen Patentübereinkommens zunehmend herkömmliche Lebensmittel, wie etwa Tomaten, Paprika oder Brokkoli. Ausschlaggebend dafür war der umstrittene Entscheid der Großen Beschwerdekammer des Europäischen Patentamtes, dass Pflanzen aus klassischer Züchtung patentierbar seien.

"Die Patenterteilung auf herkömmliche Pflanzen und Tiere ist eine unzulässige Privatisierung der Natur. Diese Patente reduzieren die Vielfalt am Acker und bedrohen die Biodiversität", sagte Iga Niznik, Politik-Sprecherin des Vereins ARCHE NOAH.

[www.keinpatentaufleben.at](http://www.keinpatentaufleben.at)

Lesen Sie hier den [vollständigen Artikel](#).



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

