

# DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

## Inhalt

- [Fasten für Genießer@-Rezept aus dem Hotel Rose](#)
- [Vielfalt macht das Leben bunt - Solidarität von Anfang an!](#)
- [Kino für einen gesunden Lebensstil](#)
- [Einfach sein und nichts tun](#)

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



## Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Manche Dinge im Leben sind so einfach - oder könnten es sein!? So auch das Zusammenleben verschiedener Kulturen, verschiedener Generationen, verschiedener Geschlechter. Zum Start des heurigen ggf-Lehrgangs für "klein und gesund!@-Kindergesundheitstrainer" möchte Ihnen die Gesundheitsförderin 2 kl.u.ge Gedanken zur Kindererziehung nahebringen. Oder doch Selbsterziehung?

Der große Arzt, Schriftsteller und Pädagoge Janusz Korczak formulierte, wie diese gelingen kann, durchaus ein wertvoller Hinweis auch für die von unserer Regierung zögerlich angestrebte Bildungsreform: "Erkenne dich selbst, bevor du Kinder zu erkennen trachtest. Leg dir Rechenschaft ab, wo deine Fähigkeiten liegen, bevor du beginnst, Kindern den Bereich ihrer Rechte und Pflichten abzustecken. Unter ihnen allen bist du selbst ein Kind, das du zunächst einmal erkennen, erziehen und ausbilden musst. Es ist einer der bösesten Fehler anzunehmen, die Pädagogik sei die Wissenschaft vom Kind - und nicht zuerst die Wissenschaft vom Menschen."

Spannenderweise unterstreichen diese Gedanken auch den Veränderungsprozess beim Fasten, die damit einhergehende Selbstdisziplin sowie das Streben nach einem gesunden Lebensstil ganz allgemein. Mehr Impulse dazu weiter unten.

Und sogar "Wunderdoktor" Eugen Roth ist diesmal sehr einsichtig, wenn es um Süßkram geht. Hier ein guter Rat zur rechten Zeit - wenn die Eisdielen ihre Pforten öffnen:

## Einsicht

*Gar manchem Süßes nicht mehr schmeckt,  
Ders, als er jung war, gern geschleckt.  
Anstatt nun ohne Neid zu sagen.  
"Ich, leider, kanns nicht mehr vertragen",  
Gibt er die weise Meinung kund,  
Das süße Zeug sei ungesund.*

Rezept: Auch was wir nicht mehr können,  
Das sollten wir der Jugend gönnen.

Gönnen Sie sich mal wieder was....möglichst Sinnvolles! herzlichst,



Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung ggf

[zum Anfang](#)

## "Fasten für Genießer®-Rezept" aus dem Hotel Rose

### Die besten Fastenrezepte im Test!

Heute: **Zucchini Salat mit frischer Minze und Brunnenkresse**

#### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 100g grüne Bohnen
- 1 roter Paprika
- 1 Staudensellerie
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Joghurt
- 2 EL frisch gehackte Minze
- Pfeffer



#### Zubereitung:

- Zucchini in Stifte, Bohnen in Stücke, Paprika in Streifen und Sellerie in feine Scheiben schneiden.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Zucchini und Bohnen zugeben und in ca. 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
- Zucchini, Bohnen, Paprika und Sellerie in eine große Schüssel geben und vermengen. Brunnenkresse mit dem Salat vermischen. Für das Dressing Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Joghurt, Minze und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und über den Salat gießen. Servieren.
- **Tipp:** Salzen ist bei diesem Salat nicht unbedingt notwendig - probieren Sie es aus!

Warum dieses Rezept für Franz Eilberger und Barbara Breyer, Junior-Hoteliere und ggf-Fastentrainer vom Hotel Rose im malerischen Maria Taferl, am Eingang zur Wachau gelegen, ein wahres Genuss-Rezept ist...

*"Die Fastenzeit zu Frühlingsbeginn hat Tradition bei uns im Hotel Rose. Der Körper soll wieder erwachen - so wie auch die Natur einen neuen Kreislauf beginnt. Unsere Küche versorgt während der Fastenwoche unsere Gäste mit liebevoll zubereiteten Fastensuppen und frisch gepressten Obst und Gemüsesäften aus biologischem Anbau. Mit unserem leichten Frühlingsrezept wollen wir eine Anregung, für die Zeit nach dem Fasten unseren Gästen mitgeben."*



Franz Eilberger und Barbara Breyer

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](#)

## Vielfalt macht das Leben bunt - Solidarität von Anfang an!

Gitti Köstlich lädt alle ein, die mit der Begleitung von Kindern zu tun haben, zur neuen Staffel der "klein und gesund!®-Akademie". Denn sie weiss: klein und gesund!® ist die einzige ganzheitliche Kindergesundheitsinitiative, die auch Solidarität lehrt!



Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mehr schwer. Besonders Werte und Verhaltensweisen gegenüber Mitmenschen erfahren eine Prägung in der frühen Kindheit. In einer globalisierten Welt gilt es, Kinder früh mit anderen Kulturen, Sprachen, Traditionen in Kontakt zu bringen. So entsteht erst gar keine Scheu vor dem Anders sein, Vielfalt wird stattdessen zum Reichtum und erweckt Neugier. Die ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung bildet "klein und gesund!®-Trainer/innen" aus, die genau diese Offenheit als Basis von Gesundheitsförderung lehren.

Nach dem zertifizierten Lehrgang sind sie in Kindergärten, Schulen und Freizeiteinrichtungen aktiv. Sie leben Gesundheitsförderung in allen Facetten vor - und jetzt auch ganz aktuell: Solidarität!



Fotocredits: Eukikowa

Der Lehrgang steht allen Pädagog/innen offen, die kl.u.ges Wissen in der Gesundheitsförderung praktisch im Unterricht vermitteln möchte. Aber auch allen kl.u.gen Eltern, Großeltern, Onkeln und Tanten.

Auch Felix Fit und Gustav Cool sind bereit für ein neues kl.u.ges Abenteuer!  
Wir starten jetzt!

**14.05.2016 - 17.05.2016 Modul 1 - Schwerpunkt Ernährung"**  
**Aktiv Hotel Rohrmooserhof, Rohrmoos/Schladming, Steiermark**

Alle weiteren Infos und Termine zum Lehrgang der "klein und gesund!®-Akademie" finden Sie hier auf [www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at).

[zum Anfang](#)

## Kino für einen gesunden Lebensstil

Kino beginnt im Kopf. Und ein gesunder Lebensstil? Auch er bedarf einer wesentlichen Wissensgrundlage. Noch besser, wenn über die gewonnenen Eindrücke gleich im Anschluss reflektiert werden kann. Am allerbesten: wenn in Zeiten von Teilinformationen aus dem Internet für das fundierte Gespräch renommierte Expert/innen zur Verfügung stehen. Also: Verdauung im Kopf plus empathischer, sozialer Komponente! Unser Kooperationspartner das Magazin "Lebensweise" macht es möglich:



Fotocredits: Lebensweise

Gemeinsam mit dem Votivkino bietet es einen Kinozyklus ausgewählter Filme für Körper, Geist und Seele. Kino für einen gesunden Lebensstil!

[Hier](#) gibt es weitere Infos und alle Termine.

**30.5.2016 - Bauernopfer**

**14.6.2016 - Freunde fürs Leben**

*Die Gesundheitsförderin wünscht einen spannenden und sinnvollen Kinoabend!*

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

Aus unserem Veranstaltungskalender:

**Felix fit empfiehlt für kl.u.ge Kinder & Jugendliche**

**14.05.2016 - 17.05.2016 Eukikowa Pfingstcamp**

**Motto:** Leben wie die Indianer. Gesunder Körper, gesunder Geist

**Ort:** Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz, NÖ  
€ 308,-/Person inkl. 20% USt

**12.6.2016 EUKIKOWA-Hof-Fest**

10 - 17 Uhr, Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz, NÖ

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

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



Fotocredits: Eukikowa

**Fasten im Hotel Rose nächste Termine:**

**27.10-30.10.2016** Basenfasten

**04.11-11.11.2016** Fasten nach Buchinger/Lützner

**02.12-09.12.2016** Basenfasten

**09.12-16.12.2016** Fasten nach Buchinger/Lützner

[www.hotelrose.co.at](http://www.hotelrose.co.at)

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

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

[zum Anfang](#)

## Einfach sein und nichts tun.

Stundenlang aufmerksam in der Schule sitzen, danach zum Tanzen, Sport oder Musikunterricht und keine Zeit für Ruhe? Wie unsere Kinder wieder zu einem gesunden Wechselspiel von Ruhe und Rhythmus finden, verrät der Körperbewusstseinstrainer Klaus Bierbaumer.

**Noch nie haben Eltern ihrem Nachwuchs so viel geboten wie heute. Kinder können aus**

einer Vielzahl von Möglichkeiten wählen, werden gefördert und motiviert. Was ist daran problematisch?



Fotocredits: Eukikowa

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



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

