

Wirkungs- bericht 2021

GGF NEUSTART
Eine Chance zur Entwicklung

TRAINER*INNEN
Die Stärkung des Netzwerks

NEUE AKTIVITÄTEN
Netwalk, Fastensummit,
Adventfasten



And So I
Chose to
Begin Again

- 1998** ggf Gründung im Stift St. Georgen am Längsee durch Waltraud Bittner
1. Lehrgang *ggf Fastenakademie*
- 1999** 1. Buchveröffentlichung „*Fasten für Österreicher*“ (diverse Auflagen)
- 2001** Eröffnung ggf-Büro in Wien
- 2002** 2. Buchveröffentlichung „*Fasten für Genießer*“, Brandstätter Verlag, Wien
- 2004** Die 100. Teilnehmer*in an der *ggf Fastenakademie*
- 2007** *Fasten für Genießer®* wird registrierte Marke
- 2009** 3. Buchveröffentlichung „*Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele*“, GU-Verlag, München
Zertifizierung der Ausbildung
- 2011** Start der Kindergesundheitsinitiative – Plattform www.kleinundgesund.at
- 2012** 1. Lehrgang *klein und gesund!®-Akademie*
Prämierung mit dem *Bildungspreis für generationenübergreifendes Lernen*
- 2013** 15 Jahre ggf – gefeiert mit 15 namhaften Fasten-Persönlichkeiten
- 2014** Im 17. Jahr wurden mittlerweile über 300 Trainer*innen in der Gesundheitsförderung ausgebildet und alle Aktivitäten österreichweit sowie bis ans Mittelmeer ausgedehnt
- 2015** 4. Buchveröffentlichung „*Fasten für Genießer*“ und Plachuttas „*Fasten für Genießer®-Suppe*“
- 2016** Kooperation „*Fasten und Solidarität*“ mit der *kfb Katholischen Frauenbewegung Österreichs* beim Benefiz-Fastensuppenessen in der Hofburg
Neue Website geht online
- 2017** Neu auf Facebook: *ggf Fastenakademie – Fasten für Genießer* und *Klein und gesund!®-Akademie*
- 2018** Jubiläum 20 Jahre ggf und Rezertifizierung *Cert NÖ* und *Ö-Cert*
- 2019** Neuer Slogan „*Faste. Und folge deiner Freude!*“
Aktivitäten unserer Partner: „*Ein Dorf fastet!*“ (Krumpendorf, Frühjahr 2019) unter der Leitung von Mag. Hans-Peter Premur
- 2020** Podcast „*Sind Sie reif fürs Fasten?*“ – das neue Fasten-Hörerlebnis der ggf
Generationswechsel: Ulrike Borovnyak übergibt an ein neues Team
- 2021** Neuausrichtung: Community-Ansatz, Digitalisierung, Fastenwandern
1. ggf Netwalk am Hemma Pilgerweg, 1. ggf FastenSummit, 1. ggf Adventfasten
-

Der Generationenwechsel und der Rückzug der langjährigen Geschäftsführerin Ulrike Borovnyak, in Kombination mit den anhaltenden Einschränkungen durch Corona, erfordern Ende 2020 eine strategische Neuausrichtung der ggf – mit dem Ziel, ein robustes Fundament für weitere 25 Jahre Gesundheitsförderung zu legen.

Es ist evident, dass sich die ggf mit der Digitalisierung von Gesundheitsangeboten auseinandersetzen muss: bezogen sowohl auf die Fastenbegleitung als auch die Wissensweitergabe im Rahmen der Aus- und Fortbildung. Die neue Obfrau Lotte Krisper-Ullyett sieht im Community-Ansatz eine Möglichkeit, den Handlungsspielraum der ggf schnell und wirksam zu erweitern: Alle Mitglieder und Partner*innen werden im Jänner eingeladen, die Zukunft der ggf aktiv mitzugestalten.

Neben Digitalisierung und Community-Ansatz soll auch das Thema Fastenwandern und Fasten-trekking frischen Wind bringen. Da dieser Aspekt in Österreich bis dato noch keine Plattform gefunden hat, wird beschlossen, dass die ggf diesem Zukunftsthema eine solche bieten wird.

Mit diesen drei Schwerpunkten – Community-Ansatz, Digitalisierung, Fastenwandern – wird der Neustart eingeleitet: Aus regelmäßigen Vernetzungstreffen entstehen thematische Austauschgruppen, die wiederum konkrete Gemeinschaftsprojekte initiieren:

- den 1. ggf Netwalk mit 23 Fastenwander*innen im September
- den 1. ggf FastenSummit mit 3.000 Kongressteilnehmer*innen (online) im November
- das 1. ggf Adventfasten mit 50 Fastenden (online) im Dezember

Parallel zu dieser aufbrechenden Dynamik bildet sich ein neues Team, sowohl im Vorstand als auch im Büro, das Verantwortung für die erforderlichen Transformationsprozesse übernehmen will.



Die ggf-Doppelspitze Lotte Krisper-Ullyett (l.)
und Christina Thomar

Dass 2021 rasch mutige erste, nach außen sichtbare Schritte gesetzt werden können, liegt am hohen ehrenamtlichen Engagement der Trainer*innen und an der Treue der Partner*innen und Sponsor*innen. Die Veränderung ist nun im Gange – es wird auch 2022 viel Engagement benötigen, um den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass Ziel und Mission der ggf im Kern gleich geblieben sind, was in einem aktualisierten Mission Statement seinen Ausdruck findet.

Ein „wunder Punkt“ ist das Thema *klein & gesund*, das 2021 aus Kapazitätsgründen nicht aufgegriffen werden konnte – im Jänner 2022 gibt es dazu einen ersten Runden Tisch. →

Eine Chance zur Entwicklung (Forts.)

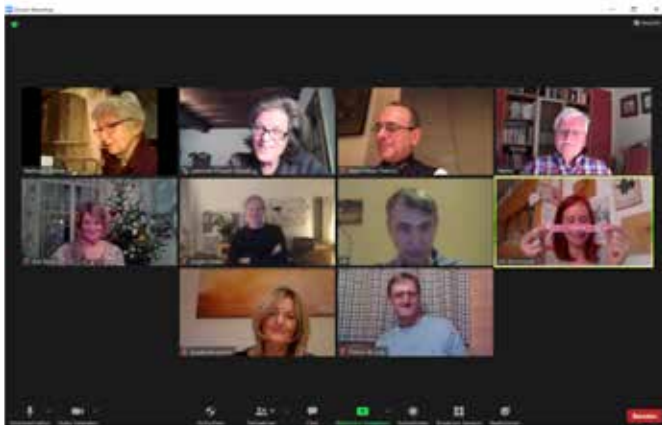
4

Beginnend mit dem Ruhestand der Gründerin und Ehrenpräsidentin Waltraud Bittner, findet in den Jahren 2020/2021 ein Generationswechsel statt: Ulrike Borovnyaks Geschäftsführungstätigkeit wird von einem geschäftsführenden Vorstand in Teamarbeit übernommen: die „Doppelspitze“ Lotte Krisper-Ullyett (Obfrau) und Christina Thomar (Obfrau Stv. und Schriftführerin) wird dabei von Johannes Paffenhuemer (Kassier) unterstützt, der in dieser Funktion Brigitte Eduardoff folgt.

Karin Hartmann übernimmt die Funktion der stellvertretenden Schriftführerin. Eva Strini übergibt im Dezember 2021 ihre Büro-Agenden an Barbara Hrach, Astrid Rericha wird ab Jänner das Büro verstärken.

Auch die Fastenakademie wird schlagkräftiger: Ulrike Lackner koordiniert seit Herbst alle Aus- und Fortbildungstätigkeiten der ggf und wächst in die Rolle der Bildungsmanagerin hinein. Mit Alex Thaler kam 2021 auch ein Fastenarzt für die Fastenakademie an Bord.

Guten Gewissens wechseln Heinz Bixa und Hans-Peter Premur aus dem Vorstand in den Beirat und stehen der ggf weiterhin mit ihrem Rat zur Seite. Für den Beirat konnten wir ggf-Gründer, Fastenarzt und Fastenwanderpionier Walter Surböck wiedergewinnen. Solchermaßen personell gestärkt, blicken wir zuversichtlich in die Zukunft!



Waltraud Bittner sagt der neuen ggf Generation am 4. Jänner 2021 ihre Unterstützung für neue Wege zu, spricht über Hellmut Lützner und die Bedeutung des Ehrenamts

v.l.n.r.: W. Bittner (Ehrenpräsidentin), L. Krisper-Ullyett (Obfrau), H.-P. Premur (Schriftführer), H. Bixa (Fastenarzt), E. Strini (ggf-Büro), J. Brües (Beirat Kommunikation), M. Taubert-Witz (Lehrgangleiter), U. Borovnyak (Beirätin Lehrgänge, Bildungsmanagerin), E. Rabeder (Beirätin Kurhotels), O. Fritzer (Beirat Hotels)



Im Rahmen der virtuellen Generalversammlung am 10. November 2021 bedankte sich der neue Vorstand bei Ulrike Borovnyak für die Aufbauarbeit mit einem Blumenstrauß

v.l.n.r.: J. Brües, Vorstandsteam J. Paffenhuemer, L. Krisper-Ullyett, C. Thomar, A. Rericha (ggf Büro ab 2022), H. Bixa (Beirat, Fastenarzt), K. Hartmann (stv. Schriftführerin), J. Jankowska (Absolventin FA), B. Froschauer (Mastertrainerin), E. Strini (scheidende ggf Büromitarbeiterin), U. Lackner (Bildungsmanagerin), U. Borovnyak, Maria Ploder (ggf Trainerin)

Vielen Dank für geschätzte 2.500 Stunden an ehrenamtlicher Mitarbeit im Jahr 2021.

Ein Wort zur Digitalisierung

5

Wir verstehen den digitalen Raum weder „als Krücke“, die wir wegwerfen, sobald die Pandemie überwunden ist, noch als einziges anzustrebendes Zielbild, wie wir in Hinkunft Fastenbegleitung und Wissensvermittlung durchführen möchten.

Wir verstehen den digitalen Raum als eine Möglichkeit, unseren Handlungsspielraum in der Gesundheitsförderung zu erweitern – mit oder ohne Pandemie.

Folgende Prinzipien leiten uns dabei:

- Wir werden stets das Fasten in Gemeinschaft fördern;
- wir wollen immer besser darin werden, den digitalen Raum als Raum für „echte“ Begegnung und Beziehungsaufbau zu nutzen;
- und wir möchten immer besser darin werden, digitale Kommunikation dafür zu nutzen, die Vielfalt der Fastenmöglichkeiten aufzuzeigen und und zu bewerben – das Fasten in Hotels, in Gemeinden, Pfarren, Firmen, das Fasten am Berg und eben auch das Fasten zu Hause.

„Einheit in Vielfalt“ lautet wie bisher unser Motto.



Aus der Austauschgruppe Online-Fasten bildete sich ein ehrenamtliches Kernteam, das in einem Rekordtempo von zweieinhalb Monaten den ggf FastenSummit und das ggf Adventfasten „aus dem Boden stampfte“. Bei aller Anstrengung war der Team-Spirit hoch und wir erlebten den Online-Raum als „echten“ Begegnungsraum, ohne den der Transformationsprozess wohl nicht in Schwung gekommen wäre.

v.l.n.r.: Chr. Thomar, L. Krisper-Ullyett, S. Herbek, M. Neitz (externer Coach), Franz Dorner (Impulsgeber Digitalisierung), B. Froschauer, A. Rericha und S. Bernegger-Flintsch (aka Nana)

WAS WIR WOLLEN. WAS WIR TUN.

Das Thema „Fasten“ für Gesunde ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Seit mehr als 25 Jahren sind wir als Pionier*innen an dieser Entwicklung beteiligt. Von Beginn an wollten wir den Imperativ unserer Lebensweise von „immer mehr“ zu „weniger ist mehr“ verschieben.

Nun ist es Zeit, die **ggf** in und für die Zukunft zu erweitern. Wir möchten aus der Gesellschaft eine Gemeinschaft werden lassen. Teil dieser Gemeinschaft sind alle, die es sein möchten, die unsere Ziele teilen: Fastende, Trainer*innen, Partner*innen, Sponsor*innen ...

Unser Leitmotiv für die nächsten Jahre lautet **ggf gemeinsam genussvoll fasten**. Wir verstehen das Attribut „genussvoll“ als Platzhalter für andere Aspekte:

ggf gemeinsam genussvoll fasten

ggf gemeinsam gehend fasten

ggf gemeinsam grenzenlos fasten

ggf gemeinsam fasten

Unseren Kern – Fasten als Förderung von Gesundheit und Prävention von Krankheit – ergänzen wir mit Themen wie „Ernährung“, „Bewegung“, „Ökologie“, „Vielfalt“ und „Spiritualität“. Wir öffnen uns Menschen und Kulturen, für die Fasten seit jeher Teil ihres Alltags war und ist, und ihrem Wissenschatz.

Nicht zuletzt verwenden wir neue technologische Möglichkeiten, um Fasten und Gemeinschaft (auch in pandemischen Zeiten) gut miteinander leben zu können.

In turbulenten Zeiten ist es wichtig, sich der Kernaufgabe zu besinnen. Wir haben unser Mission Statement überarbeitet, um deutlich zu machen, dass die ggf zwar neue innovative Ansätze verfolgt, die aber den gleichen Zielen dienen und aus der Tradition der letzten zwanzig Jahre heraus die Zukunft gestalten.

Unser Ziel beim 1. ggf Netwalk war es, viele Trainer*innen zu versammeln und sich fastend, gehend, redend und schweigend auf das Wesentliche zu besinnen:

- Wohin geht die ggf als Verein?
- Wohin geht das Fasten?
- Wohin geht die Welt?
- Wohin gehe ich?

Mit dem Netwalk konnten wir ein abwechslungsreiches Programm entlang des Hemma Pilgerwegs von Bleiburg bis Gurk gestalten. Hier ein paar Zahlen und Fakten:

- 2500 Höhenmeter
- 80 Kilometer
- 23 Teilnehmer*innen
- 12 Basenfaster*innen und 11 Buchingerfaster*innen
- 12 geimpfte, 11 ungeimpfte
- 6 Tagesetappen
- 6-8 Stunden tägliches Gehen
- 6 klingende Starts in den Tag
- 4 Unterkünfte
- 3 Mal Sauna
- 2 ortskundige Pilgerbegleiter*innen: Elisabeth und Roland
- 1 mobile Einheit für Fastenverpflegung und Rucksacktransport
- 1 Autobus zur Abkürzung mancher Etappen
- 1 berührendes Treffen mit Bio-Pionier Hannes Tomic
- 1 Glockengeläute in Gurk
- 1 Untendurchkriechen unter Hemmas Sarkophag
- 1 Fastenkabarett
- 1 verlorenes und wiedergefundenes Handy
- 0 verlorene Netwalker*innen



FastenSummit & Adventfasten 8

1. ggf FastenSummit mit über 3.000 Teilnehmer*innen



Beim Online-Kongress Fasten Summit 2021 vom 30. 10. bis 8. 11. bekamen die Teilnehmer*innen ein tiefes Verständnis für die Wirkung von „weniger ist viel mehr!“ 35 Expertinnen und Experten aus Österreich und Deutschland begleiteten über 10 Tage lang.

Die ggf und ihre Gastsprecher*innen öffneten ihren Erfahrungs- und Wissensschatz, alle konnten mehr erfahren über unterschiedliche Fastenmethoden, wissenschaftliche Forschungsergebnisse, Gesundheit und Wohlbefinden, über Ernährung, Vorsorge, Verzicht im Überfluss, Bewegung, Ökologie u.v.m. Das begeisterte Feedback der Teilnehmer*innen veranlasste uns dazu, den Fasten Summit als jährliches Event zu planen.

1. ggf Adventfasten 2021



Unter dem Motto „Fasten als Geschenk an dich selbst, finde deine Mitte und lass die Kekse warten“ riefen wir vom 26. 11. bis 18. 12. 2021 eine alte Tradition – das Adventfasten – wieder ins Leben!

In den ersten drei Adventwochen fanden acht begleitete Fastenwochen statt, die man nach einem Einführungs-Workshop am 21. November 2021 auswählen konnte:

- Fasten nach Buchinger
- Basenfasten
- Breuss-Fasten für Gesunde

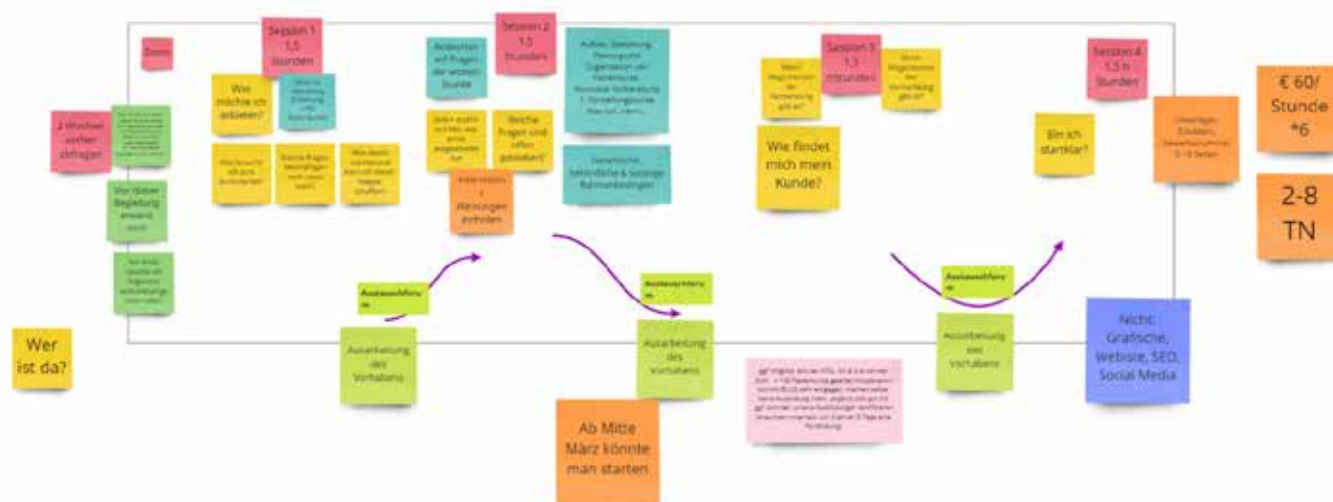
Unsere ggf Fastentrainer*innen begleiteten die zahlreichen Teilnehmer*innen online zu Hause, um die aus dem Fasten-Summit erhaltenen Impulse in die Tat umzusetzen. Diese Fastentrainer*innen führten durch das Adventfasten:



Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer*innen und freuen uns schon auf das gemeinsame Fasten im nächsten Jahr!

Online-Coaching für den Start in die Selbständigkeit

Zwischen dem Ende der Ausbildung und der eigenständigen Durchführung der ersten Fastenwoche müssen Absolvent*innen der Fastenakademie mancherlei Hürden überwinden. Um diesen Prozess zu unterstützen und den Berufseinstieg zu erleichtern, entwickelten Lotte Krisper-Ullyett gemeinsam mit Ulrike Lackner ein 8-wöchiges Online-Coaching-Format, das vom 3. 4. bis 8. 6. 2021 umgesetzt wurde. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer*innen führten dazu, dass dieses Fortbildungsformat in Zukunft regelmäßig angeboten wird.



Mit Ulrike Lackner entwickelten wir im März 2021 das erste Online-Fortbildungsformat als Starthilfe in die Selbständigkeit. Der Umgang mit *online collaboration tools* wurde im Jahr der Neuausrichtung zu einer Notwendigkeit und Selbstverständlichkeit für die Gemeinschaft der ggf Fastentrainer*innen.

Fortbildungstagung der ÄGHE im Kurhaus Marienkron



Die Deutsche Ärzte Gesellschaft für Heilfasten und Ernährung e.v. (ÄGHE) lud am 19. Juni 2021 zu einer Fortbildungstagung mit Vorträgen und Erkenntnissen renommierter Mediziner*innen und Wissenschaftler*innen ins Kurhaus Marienkron ein. Zu den Themen gehörten *Gesundes Altern, Regeneration und Autophagie, Mikrobiom, Ambulante Ernährungs- und Fasten-therapien, Fallbeispiele zum Post-Covid-Syndrom*. Zahlreiche ggf Trainer*innen folgten der Einladung und verbrachten einen interessanten Fortbildungstag.

Der ggf Netwalk als Fortbildungsveranstaltung



Der ggf Netwalk von 26. 9. bis 2. 10. 2021 wurde als „gehende Vernetzungs- und Fortbildungsveranstaltung“ konzipiert: Die teilnehmenden Fastentrainer*innen konnten von- und miteinander lernen und sich über ihre Fastenbegleitungspraxis austauschen. Das Programm wurde durch externe Vorträge abgerundet.

Innovatives Lernformat Fishbowl:
Bio-Pionier Hannes Tomic berichtet über die Entwicklungsgeschichte des Bio-Landbaus in Österreich

ggf Genussfest: Eine Begegnung von alt und neu

Das diesjährige Genussfest am 2. 10. 2021 in Gurk stellte den Abschluss des Netwalks dar. Es mischten sich alt und jung – die Gründer*innen der ggf mit der neuen Generation. Die Keynote wurde von Walter Surböck, Fastenwanderpionier und Gründungsmitglied der ggf, gehalten. Die Anwesenheit Waltraud Bittners ehrte das neue Team. Es war auch der Abschied von Hans-Peter Premur, der vom Vorstand in den Beirat wechselte.



Die zahlreichen Teilnehmer*innen am Genussfest wurden gebeten, gemäß dem Jahr ihres Beitritts im Kreis Platz zu nehmen und die drei Fragen zu beantworten

Der Luxus, sich Zeit für sich zu nehmen

Ulrike Lackner

Bildungsmanagerin der ggf Fastenakademie,
zuständig für Aus- und Weiterbildung;
geprüfte Fastenleiterin, Expertin für Stress-
bewältigung und Burnout-Prävention, Mediation,
Gruppentraining, Arbeitslehrerin
Ybbs an der Donau

Seit 2012 bin ich hauptberuflich als Fastenleiterin in Österreich und in Deutschland im Umfang von ca. 20 - 22 Wochen tätig. Seminare zur Stressbewältigung, Motivation oder Kochworkshops mit den Themen Vollwertküche, runden mein Jahr ab. „Bewusst leben und genießen“ ist mein Motto,



FOTO PRIVAT

beim Fasten kann ich beides gut wahrnehmen. Die Erfahrung, was es heißt, nicht essen zu müssen und sich dabei wohl und fit zu fühlen, ist ein einmaliges Erlebnis. In unserem überfüllten Leben ist die Leere eine Bereicherung. Als Fastenleiterin bereichert es mich immer wieder auf's Neue, dass ich eine Wegbegleiterin sein darf.

Fasten lässt mich bei mir ankommen

Isabella Kartusch

ggf Fasten- und Gesundheitstrainerin
Basenfasten-Vitaltrainerin
Puchenau/OÖ

Erste Fasten-Erfahrungen sammelte ich im Zuge meiner Ausbildung bei der ggf. Die wichtigste Erkenntnis war, dass ich Fasten zum Bestandteil meiner Gesundheitsvorsorge machen werde. Das Bewusstsein »Ich kann mir selbst viel Gutes tun« ist meine Quelle, um Menschen auf ihrer ganz individuellen Fasten-Reise zu begleiten. Mein Beweggrund für die Ausbildung war das spezielle Konzept der Fastenakademie: die Vermittlung der fünf ganzheitlichen Gesundheits-



FOTO PRIVAT

pfeiler in Theorie & Praxis. Als Fastenbegleiterin möchte ich verstärkt auch den Blick auf Themen wie Darmgesundheit/Mikrobiom richten. Fasten bedeutet für mich

- ein zu mir kommen und ankommen
- ein in Balance kommen
- eine Reinigung des Körpers
- eine Stärkung meines Wohlbefindens
- und eine Abenteuerreise zu mir selbst.



Wir freuen uns, drei neue Kooperationspartner für unsere „**Fasten für Genießer®-Hotels**“ herzlich willkommen zu heißen. Folgende Hotels werden uns im Rahmen der **ggf Fastenakademie** unterstützen und freuen sich 2022 auf eine gute Zusammenarbeit mit unseren ggf Fastentrainer*innen.



HOTEL OTTENSTEIN

Peygarten Ottenstein 60, 3532 Rastendorf
TELEFON +43 (0)2826 251
EMAIL rezeption@hotelottenstein.at
WEBSITE www.hotelottenstein.at



STIFT ST. GEORGEN AM LÄNGSEE

Schlossallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee
TELEFON +43 (0)4213 2046
EMAIL office@stift-stgeorgen.at
WEBSITE www.stift-stgeorgen.at



DER VÖLSERHOF

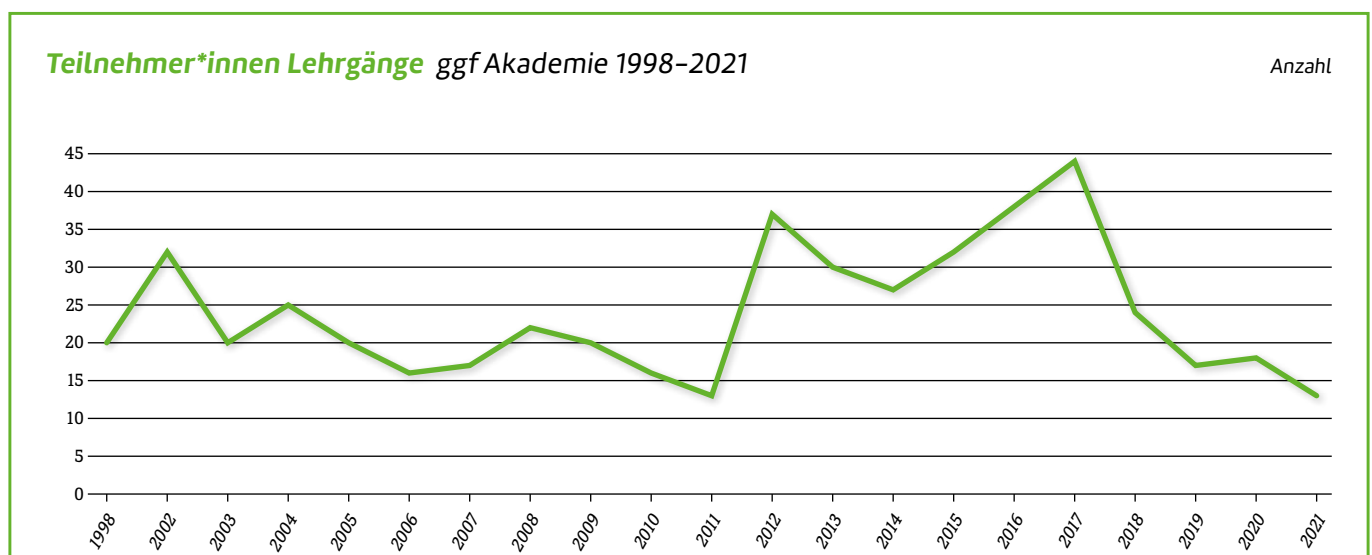
Pyrkerstraße 28, 5630 Bad Hofgastein
TELEFON +43 (0)6432 8288
EMAIL info@voelserhof.com
WEBSITE www.voelserhof.com

Was Ihre Unterstützung auch 2022 bewirkt

13

Wir bleiben unserem Credo der **Achtsamkeit** und **Nachhaltigkeit** treu. Daher werden wir weiterhin nur mit ökologisch-biologisch agierenden Unternehmen kooperieren. Wissen gepaart mit nachhaltiger Produktion bietet ein wertvolles Fundament für eine lebenswerte Zukunft aller Teilhaber*innen unseres Planeten.

Ihr **Sponsor- oder Förderbeitrag** macht es möglich, eine starke Stimme in der Gesundheitsförderung zu sein. Sie unterstützen unser Ziel, immer mehr Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten. Wir möchten viele Menschen, Familien und Gruppen von Anfang an zu gesunden Genießer*innen machen – als Prävention gegen lebensstilbedingte Krankheiten wie Burnout, Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dgl.



Ihre kontinuierliche Unterstützung ist ein solides Fundament für die Entwicklung des Netzwerks. Eine noch größere Zahl an Multiplikator*innen sollen in Zukunft einen wichtigen Beitrag in der Gesundheitsförderung der Gesellschaft leisten:

- mit neuen, sinnvollen Wirkungsbereichen für ggf-Trainer*innen
- durch Stärkung des Know-Hows aller Beteiligten und gesundheitsaffinen Menschen
- bei gesundheitsorientierten Wirtschaftsbetrieben
- im Gesundheitstourismus
- in Apotheken, Gemeinden, Pfarren

Sie ermöglichen uns die kontinuierliche Weitergabe von Wissen über die Wirkung von Fasten und gesundem Lebensstil. Und dazu braucht es bekanntlich sehr wenig, außer vielleicht ein paar Schuhe:

Im Jahr 2021 haben wir – gestärkt durch Ihr Vertrauen und Ihre beständige Unterstützung – den ersten großen Schritt in die Online-Welt gewagt.

Wir danken für diese Möglichkeit. Wir stehen am Anfang einer aufregenden Entwicklung. Denn wir alle sind die Gesundheitsförderer*innen! Danke für Ihre Unterstützung!

IBAN AT29 3926 7000 0025 5778

BIC RZKTAT2K267

www.gesundheitsfoerderung.at

www.fastenfuergeniesser.com

„Wenn weniger mehr ist,
ist nichts alles.“

Gregor Sieböck