Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Der Gesundheitsförderer

Ausgabe 2023

JUBILÄUM
Rückblick und Ausblick

NETZWERK
Plattform Fastenwandern

AKADEMIE
Aus- und Fortbildung 2023

25 JAHRE ggf

WWW.GESUNDHEITSFOERDERUNG.AT

Faste. Und folge Deiner Freude.

ggf, Jan-Kiepura-Gasse 36a, 1140 Wien • Schutzgebühr 1€

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

BASENFASTEN MIT GENUSS
im Stift St. Georgen
DEM einzigartigen Kraftplatz der Natur

inkl. basischer Vollpension, professioneller ggf-Fastenbegleitung, Bewegungsprogramm, Ernährungsvortrag & Kochworkshop

Werfen Sie Ballast ab & buchen Sie sich 6 Tage „ICH"-Zeit für neue Lebenskraft und Energie:
6. bis 11.11.2023 | 20. bis 25.11.2023
15. bis 20.01.2024 | 22. bis 27.01.2024
5. bis 10.02.2024 | 19. bis 24.02.2024
26.02. bis 02.03.2024 | 11. bis 16.03.2024

Weitere Termine, Details & Anmeldung unter:
rezeption@stift-stgeorgen.at

(kein Einzelzimmer-Zuschlag)
ab € 799,-
pro Person

Stift
ST. GEORGEN

HOTEL | RESTAURANT | VERANSTALTUNGEN
STIFTSBÄCKEREI | STIFTSBAD | STIFTSGÄRTEN

+43 4213 2046 rezeption@stift-stgeorgen.at stiftstgeorgen

WWW.STIFT-STGEORGEN.AT

LADEN SIE SICH
DIE *NEUE* FANDLER-FAMILIE
NACH HAUSE ZUM ESSEN EIN.

Fandler
ölmühle | 1926

Wir geben unseren Bio-Ölen ein neues Gesicht.
So vielfältig wie die Charaktereigenschaften unserer Öle sind auch die Gesichter auf den neuen Etiketten, die in den Farben des jeweiligen Öls strahlen. Lassen Sie uns miteinander das Leben feiern und genießen!

ÖLMÜHLE FANDLER
PÖLLAU | WWW.FANDLER.AT

Inhalt

Der Gesundheitsförderer

Herausgegeben von der Österreichischen Gesellschaft

für Gesundheitsförderung – Ausgabe 2023

Inhalt, Impressum ... 3

Cover: Fasten. Und folge Deiner Freude

25 Jahre ggf – ein Rückblick mit Ausblick. *Von Lotte Krisper-Ullyett und Christina Thomar* ... 4

Gedanken, Glückwünsche, Veränderungen. *Von Ulrike Borovnyak, Heinz Bixa, Elisabeth Pullmann, Helga Schneckenreither, Karin Hartmann, Johannes Pfaffenhuemer, Heike Burzki, Julia Fandler, Sylvia Herbek, Franz Dorner, Birgit Froschauer, Katharina Hymer, Ulrike Lackner, Veronika Gaugeler-Senitza, Elisabeth Rabeder, Hans-Peter Premur, Astrid Rericha, Christina Thomar, Lotte Krisper-Ullyett* ... 8

Aus dem Netzwerk

Lesen und genießen: Bücher von Matejka, Borovnyak & Pesina, Nana – Plus *Adventfasten 2023* ... 23

Waldbaden. Gedanken über Demokratie und Eigenverantwortung. *Von Lotte Krisper-Ullyett* ... 24

Plattform Fastenwandern Österreich – Eine neue Initiative in der ggf ... 25

Fastenakademie

Zertifizierte Lehrgänge unter ärztlicher Leitung: Alles über die Ausbildungen der ggf ... 18

Eine Akademie? Über den Anspruch an eine Akademie. *Von Martin Taubert-Witz* ... 20

Fortbildungen 2023: Was Fastentrainer*innen weiter bringt ... 22

Fasten für Genießer®-Hotels

Sieben wunderbare Orte für die Verbindung von Gesundheit und Entspannung ... 26

Wordrap: *Roman M. Wilfinger, Fasten für Genießer® Hotelier* ... 28

Post scriptum. *Von Waltraud Bittner* ... 30

25 JAHRE ggf

IMPRESSUM DER GESUNDHEITSFÖRDERER 2023
ggf **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung**
Kontakt c/o Jan-Kiepura-Gasse 36a, 1140 Wien **Mobil** 0699 190 851 25
Email office@gesundheitsfoerderung.at **Website** www.gesundheitsfoerderung.at
Redaktion Jürgen Brües, Christina Thomar, Lotte Krisper-Ullyett, Astrid Rericha
Gestaltung Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** Martin Stachl **Druck** gugler* print, Melk

25 Jahre

Was wurde erreicht in Österreich mit der ggf? Ist Fasten in Österreich in der Gesellschaft angekommen oder noch am Weg? Ein Rückblick mit optimistischem Ausblick

Von Lotte Krisper-Ullyett und Christina Thomar

WIE ALLES BEGANN

Vor 25 Jahren brachte **Waltraud Bittner** das Buchinger/Lützner Fasten nach Österreich und gründete einen gemeinnützigen Verein in Kärnten. Ihre Tochter **Ulrike Borovnyak** entwickelte die *ggf Fastenakademie* zur Ausbildung von Fastentrainer:innen. Seither haben 430 Absolvent*innen ein *ggf Zertifikat* erworben und sind damit gut gerüstet, Menschen ans Fasten und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil heranzuführen.

WO WIR HEUTE STEHEN

Wir sehen 25 Jahre nach der Gründung eine aktive, junggebliebene Fasten-Community. Durch den zeitlichen Zusammenfall des Generationswechsel mit der Corona-Pandemie im Jahr 2020 kam es notwendigerweise – *„ganz von selbst"* – zu einem Innovationsschub – aus der Krise geboren und durch den Enthusiasmus der Mitglieder getragen. An dieser Stelle ein Danke an die Trainer*innen für 2.750 Stunden ehrenamtlicher, kreativer, mutiger Entwicklungsarbeit alleine im Jahr 2022. Danke an die Hotelpartner*innen und Sponsor*innen, die unsere Arbeit nicht nur finanziell, sondern auch moralisch in der Umbruchszeit unterstützen!

WAS UNS INSPIRIERT

Drei Grundgedanken inspirieren aktuell unser Handeln: (**1**) Wir entwickeln uns kulturell zu einem Mitmach-Verein: Sei du selbst die Veränderung, die du sehen möchtest. (**2**) Keine Angst vor Innovation: Bleiben wir am Puls der Zeit, inhaltlich, organisatorisch und technisch. Probieren geht über Studieren! (**3**) Nutzen wir noch mehr das fantastische Gesundheitszentrum direkt vor unserer Nase, das alle Österreicher*innen zu wohlhabenden Menschen macht: Raus in die Natur, in den Wald, in das Wasser, auf die Berge.

WAS WIR ENTWICKELT HABEN

Es können *ggf Austauschgruppen* zu beliebigen Schwerpunktthemen ins Leben gerufen werden (derzeit Online-Fasten, Fastenwandern, Fasten in Firmen). Sie sind der Motor für Veränderungen in der ggf. Dort finden sich *Projektgruppen* zusammen und setzen konkrete Ideen um, wie zum Beispiel den jährlichen *ggf FastenSummit* mit 3000 Online-Teilnehmer*innen, das *ggf Adventfasten*, den *ggf YouTube Kanal*; den *ggf Netwalk*, die jährliche Fastentrekkingveranstaltung für ggf Mitglieder und Gäste; die *Plattform Fastenwandern Österreich*.

Wir haben einige Services für Fastentrainer*innen verbessert: Es gibt die *ggf Fastenwochentermine* auf

FOTO: MARTIN STACHL

25 JAHRE ggf

der Website; *ggf Online Fortbildungen* und einen *ggf Online-Fastenhelpdesk* für Trainer*innen.

Lest darüber im Blattinneren, auf der Website oder erkundigt euch bei Astrid Rericha, wenn ihr erfahren möchtet, wie ihr bei unseren Aktivitäten mitmachen könnt, sei es als ordentliches Mitglied, als aktives Fastentrainer-Mitglied oder als förderndes Mitglied.

WAS DARAN SCHWIERIG IST

Partizipation muss gelernt sein. Wir befinden uns mitten in der Lernkurve. Wo beginnt, wo endet das „Ehrenamt"? Wie teilen wir gemeinsam verdientes Geld gerecht auf? Wer trägt das Risiko, wenn es in die Hose geht? Wie gehen wir mit unterschiedlichen Meinungen um? Wie können wir uns kooperativ verhalten, wo wir doch um dieselbe Zielgruppe werben? Wie können wir inhaltlich unabhängig agieren, wo wir doch wirtschaftlich von Zuwendungen abhängig sind? Um über solche Grundsatzfragen („wicked questions") nachzudenken, haben wir die *ggf Sommerklausur* ins Leben gerufen. Auch sie ist offen für alle ggf Mitglieder, die mitgestalten möchten.

WAS GEBLIEBEN IST

Unser Herzstück ist und bleibt die *ggf Fastenakademie*. Wenn wir jedes Jahr Menschen befähigen, in ihrem Wirkungsfeld als Multiplikator*innen das Fastenwissen zu verbreiten, dann erfüllen wir den ureigensten Vereinszweck der ggf. Wir freuen uns sehr über die 16 Teilnehmer:innen, die 2023 die Fastenakademie absolvieren. Sie beeindrucken uns bereits jetzt durch ihre Professionalität in ihren jeweiligen Berufen, bspw. als Psychologin, Lehrer, Hotelier, Krankenschwester, Coach, Spa-Leiterin, Heilpraktikerin, usw. Sie suchen Veränderung und Neuausrichtung – Fasten ist dafür ein idealer Wegbereiter und lässt sich mit vielen Berufen hervorragend kombinieren.

Der monatliche *ggf Newsletter „Die Gesundheitsförderin"* und das vorliegende Jahresmagazin *„Der Gesundheitsförderer"*, das in diesem Jahr auch die Funktion einer „25 Jahre-Jubiläumsschrift" erfüllt, sind ebenfalls Herzstücke unsere Kommunikation, die gleichgeblieben sind.

→

Es scheint, dass Fasten und Gesundheitsförderung nach 25 Jahren ggf mitten in der Gesellschaft angekommen ist.

25
JAHRE
ggf
Lotte Krisper-Ullyett
Christina Thomar

Das Fest : 25 Jahre ***ggf***

23. September 2023 ab 10.00 Uhr
Kloster Wernberg, 9241 Wernberg, Kärnten

Mehr Infos unter ***www.gesundheitsfoerderung.at***
Anmeldung bei ***Christina.Thomar@gesundheitsfoerderung.at***

ZEIT ZUM ZURÜCKLEHNEN?

Ja und Nein. Es behaupten zwar laut Marienkroner Fastenumfrage 2023 53 % der Österreicher*innen, fasten zu wollen. Zu Jahresbeginn wurden wir allerdings durch einen Bericht des Rechnungshofs wachgerüttelt, dass die gesunden Lebensjahre der Durchschnittsbevölkerung in Österreich zwischen 2014 und 2019 um 1,6 Jahre gesunken seien. Es scheint also mit der Gesundheitsförderung in Österreich nicht wirklich zu klappen.

Zudem stellten wir immer wieder fest, dass Fasten in öffentlichen Institutionen keinesfalls „angekommen" ist. Gibt es Förderungen für Vereine, dann ist Fasten explizit ausgeschlossen. Gibt es bei Versicherungen Gesundheitshunderter, dann explizit nicht fürs Fasten. Woher kommt diese Skepsis dem Fasten gegenüber? Warum warnen Ärzt*innen, dass Fasten gesundheitsschädlich ist?

WAS ES NOCH BRAUCHT

Hatte nicht der Zellbiologe Yoshinori Ohsumi für seine Entdeckungen zur Autophagie 2016 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhalten? Haben wir nicht mit Frank Madeo und Kollegen Wissenschaftler*innen in Österreich, die in Studien die gesundheitlichen Vorteile des Fastens belegen können? Beobachtet nicht Dr. Andreas Michalsen seit Jahrzehnten an der Charité in Berlin, was das Fasten bei den Patient*innen bewirkt? Gibt es nicht jährlich zahlreiche Studien mit messbaren Ergebnissen bei der Buchinger Klinik in Überlingen und der ÄGHE?

All dies scheint für das öffentlichen Gesundheitswesen nicht auszureichen. Warum? Was braucht es hier für eine Veränderung im Mindset? Was können wir hier als ggf beisteuern?

Mit dieser Frage werden wir uns in den kommenden Jahren weiterhin beschäftigen. Wir bleiben dran! Einstweilen werden wir uns über Fastenerfolge freuen, die wir durch unser praktisches Handeln im eigenen Wirkungsbereich erfahren dürfen.

UNSER DANK GEHT AN ...

Die edelsten Gedanken und kreativsten Ideen nützen nichts, wenn man sie nicht auf den Boden bringt. Es gab in den Umbruchsjahren 2020-2022 Durststrecken und schwierige Momente für die ggf. An dieser Stelle möchten wir drei Personen danken, die sich weit über „Dienst nach Vorschrift" hinaus für das gedeihliche Fortbestehen der ggf engagiert haben: **Eva Strini** für ihr Stehvermögen und ihre Suche nach einer neuen Leitung; **Barbara Hrach** für ihren 1:1 Kampf für jedes Mitglied und den Einsatz im Re-Zertifizierungsjahr; und **Astrid Rericha**, die in einem entscheidenden Moment Führungsstärke bewies und mit ihrer eigenen Begeisterung für die ggf einen ganzen Jahrgang ansteckte.

Am 23. September machen wir mal Pause und feiern im Kreis aller Mitglieder und Gäste den 25. Geburtstag der ggf – kommt gerne in fröhlich buntem Gewand und bringt gute Laune mit!

Christina Thomar *und* ***Lotte Krisper-Ullyett***
sind Co-Vorsitzende der ggf

FOTO: MARTIN STACHL

25 Jahre

Nach der Gründung durch Waltraud Bittner im Jahr 1998 haben viele Menschen kleine und große Beiträge zum Wachsen und Gedeihen der ggf geliefert.

Wir wünschen uns, dass **unsere Fasten-Community** lebendig und bunt ist. Deshalb soll unsere Jubiläumsausgabe keine klassische Festschrift sein, in der wir uns und alles, was sich in den letzten 25 Jahren getan hat, feiern. Statt Rückblick und Schulterklopfen wollen wir gemeinsam in die Zukunft des Fastens schauen.

Damit die Vielfalt der ggf und ihrer Freundinnen und Freunde gut sichtbar und spürbar wird, lassen wir möglichst viele zu Wort kommen: unsere Mitglieder, unsere Partnerinnen und Partner, Sponsorinnen und Sponsoren, dazu unsere Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter. Wir haben uns drei Fragen einfallen lassen – hier kommen die persönlichen Antworten:

Ulrike Borovnyak Pädagogin und ehemalige Geschäftsführerin der ggf

» **EINS** *Muttermilch ;o)*
Fasten hat mich spüren lassen, dass sich tief drinnen in der Seele etwas rührt. Ich war neugierig und wollte tiefer in dieses Geheimnis hineinspüren, erfahren, wohin es mich bei jedem neuen Fastenerlebnis führt. Dazu passend liebe ich Reisen, das Kennenlernen neuer Menschen und Kulturen, die Konfrontation mit Außergewöhnlichem und Überraschendem. Fasten war und bleibt für mich immer wie eine Reise in und zu mir selbst.

FOTO: ANNA LEHNER

Somit hat Fasten über die Lebensjahre, die ich es praktiziere, sicherlich meinen persönlichen Hunger gestillt – den nach Veränderung und Innehalten aus dem zu schnell, zu viel, zu hoch. Aber auch den Hunger nach der Frage nach dem Sinn im Leben, nach dem Warum in verschiedenen Lebenssituationen.

ZWEI *Ganz eindeutig kann ich sagen, dass ich durch Fasten ruhiger und gelassener geworden bin. Ich kann jetzt zuschauen und schmunzeln, statt mich gleich aufzuregen. Ich muss mich viel seltener wichtig machen. Aber ab und zu habe ich mich halt doch noch nicht so im Griff und komme mir wieder ungerecht und wichtigtuerisch vor. Dann denk' ich mir „Zum Glück dauert´s nicht mehr lang bis zur nächsten Fastenwoche!"*

DREI *Während der Zeit, als ich unseren Verein leiten durfte, habe ich mir so oft gedacht: Ich würde viel darum geben, wenn wir uns alle als „Fastenfriends" sähen. Wenn es nicht „die ggf", also die dort drüben, sondern „wir ggf" hieße. Ich würde viel darum geben, wenn dieser Wunsch, dieser Blickwinkel, dieses „Miteinander Fasten leben" wahr würde!*

UNSERE DREI FRAGEN

EINS *Wann war Dein erster Berührungspunkt mit dem Fasten und mit der ggf?*

ZWEI *Welches Aha–Erlebnis hattest Du durch diese Berührungspunkte? Wie haben diese Momente Dein Leben beeinflusst oder verändert?*

DREI *Bitte ergänze den Satz: Ich würde viel darum geben, wenn ...*

Heinz Bixa
Fastenarzt und ggf Beirat

Als ich mich 1999 zum Fasten bei den Barmherzigen Brüdern in Schärding entschlossen hatte, war ich der einzige Fasten-Teilnehmer. Im Speisesaal mit Menschen, die alle Vollpension konsumierten, war ich der einzige, der seinen verdünnten Obst- und Gemüsesaft löffelte. Später habe ich Fastenwochen in Bad Mühllacken und Pernegg absolviert.

FOTO: PRIVAT

Der erste Kontakt mit der ggf, vor allem mit Ulli Borovnyak, ergab sich 2012 bei der Ausbildung zum Fastentrainer.

Die intensivste Erfahrung war für mich der „Stille-Tag“ in Pernegg. Nach einer spirituellen Einführung wanderte ich den ganzen Tag allein durch den Wald. Eine beglückende Erfahrung.

*Nach der Ausbildung zum Fastenarzt unterrichtete ich künftige Fastentrainer*innen. Für kurze Zeit war ich auch Vizepräsident der ggf, genoss die sehr gute Zusammenarbeit mit Lotte Krisper-Ullyett. Anschließend übergab ich die Tätigkeit als Fastenarzt an Dr. Alex Thaler und zog mich mich etwas zurück.*

Vor kurzem habe ich eine Ausbildung als Trauer- und Sterbebegleiter begonnen. Ich wünsche dem Vorstand der ggf – vor allem Lotte – weiterhin viel Erfolg mit ihren Vorhaben.

25 JAHRE ggf

Elisabeth Pullmann
Fastentrainerin

Ein großes „Dankeschön“, dass ich die ggf seit vielen Jahren als Trainerin begleiten darf – ein wunderbares Team mit ganz besonderen Menschen!

FOTO: PRIVAT

Berührungspunkte mit Fasten hatte ich schon einige Jahre, bevor ich bei der ggf begonnen habe. Als Trainerin für „klein und gesund“ verfolgte ich auch das Fasten-Angebot. Ich bin bis heute von den ganzheitlichen und vielseitigen Kursen begeistert. Durch die ggf wurde mir noch bewusster, welch‘ wichtigen Faktor das Fasten für die Gesundheit darstellt.

Seit 2022 begleite ich als Waldbaden-Trainerin Menschen, die die Basenfastenausbildung machen. Dort kann ich erkennen, was Fasten mit Menschen macht – wie ruhig und ausgeglichen sie wirken.

Ich wünsche der ggf, dass viele Menschen vom Fasten inspiriert werden. Als ganzheitliche Kunsttherapeutin sehe ich die wertvollen Erfahrungen, sich künstlerisch auszudrücken. Kreative Prozesse sollten in die Fastenwoche eingebunden werden.

*Schön wäre es, wenn „klein und gesund“ wiederbelebt würde. Ich finde es wichtig, dass Begleiter*innen von Kindern früh erfahren, wie wichtig es ist, körperlich, seelisch und geistig gesund aufzuwachsen.*

Helga Schneckenreither
Fastentrainerin

EINS *Vor 20 Jahren bei der „Ausbildung zur Begleitung von Fastengruppen" (Katholisches Bildungswerk Salzburg); 2012 erwarb ich die Zusatzqualifikation als Basenfasten-Vitaltrainerin bei der ggf.*

FOTO: PRIVAT

ZWEI *Seither faste ich regelmäßig zwei Mal im Jahr. Für mich ist es neben Bewegung und Ernährung die beste Gesundheitsvorsorge.*

DREI *Seit 2003 begleite ich ambulante Fastengruppen, es macht große Freude, die Teilnehmer*innen bei dem Prozess für Körper, Geist und Seele zu begleiten und sie zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.*

Karin Hartmann
Fastentrainerin

2018 hatte ich den Plan, mir einfach viel Zeit zu nehmen für Bewegung in der Natur, zum Kochen, für gesundes Essen – und um mehr über die Themen zu erfahren, die mich inspirieren – da steht das Fasten seit 2002 oben. So habe ich zur Fastenakademie der ggf gefunden und es haben sich mir Welten geöffnet.

FOTO: PRIVAT

Die Ausbildung zur Fasten- und Gesundheitstrainerin und Basenfasten-Vitaltrainerin hat nicht nur zu meiner Persönlichkeitsentwicklung beigetragen, sondern ist jetzt Teil meiner Lebenseinstellung. Endlich war es mir möglich, Menschen zum Fasten zu ermutigen und ihnen ein gesundes Leben schmackhaft zu machen.

Nach drei Jahren nebenberuflicher Tätigkeit als Fastentrainerin, habe ich 2023 den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt und gehe nun diesen Beruf mit Leidenschaft und Hingabe nach.

Johannes Pfaffenhuemer
ggf-Vorstand (Kassier) und Sponsor

EINS *Meine 1. Fastenkur war 1988 eine indianische Ahornsirup-Zitronen-Kur für zwei Wochen, vor über 45 Jahren. Seither faste ich regelmäßig.*

Seit 2015 unterstütze ich die ggf jährlich monetär mit unserer Firma Water of Life und bereichere die ggf-Lehrgänge mit Wasserverkostungen.

ZWEI *Mein größtes Aha-Erlebnis war der Strategieworkshop 2021 in Klagenfurt. Ich ging als Coach und Moderator hinein – nach zwei Tagen kam ich als Vorstandsmitglied und Kassier heraus. Die Teilnahme am Netwalk 2021 war eine gute Draufgabe – seither arbeite ich im Dream-Team mit!*

FOTO: PRIVAT

DREI *... ich die Menschen davon überzeugen kann, dass wir unsere Erde jetzt sofort schützen müssen. Dazu fällt mir eine alte Weisheit aus dem Talmud ein: „Jeder wird des Weges geführt, den er wählt! Das gilt auch für uns als Menschheit.*

Heike Burzki
Fastentrainerin

*Nachdem ich viele Jahre als Fastenleiterin und Gesundheitstrainerin tätig war, empfahl mir meine Fastenärztin die ggf. Engagierte Kolleg*innen, Fortbildungen und fachlicher Austausch, Netzwerken, Kongresse und Exkursionen – ich fand eine Bereicherung auf allen Ebenen: Viel Spaß und Freude, aber auch Hingabe und Unterstützung. Mein absolutes Jahres-Highlight: der ggf Netwalk! Fasten kann in*

FOTOS: PRIVAT

UNSERE DREI FRAGEN

EINS *Wann war Dein erster Berührungspunkt mit dem Fasten und mit der ggf?*
ZWEI *Welches Aha-Erlebnis hattest Du durch diese Berührungspunkte? Wie haben diese Momente Dein Leben beeinflusst oder verändert?*
DREI *Bitte ergänze den Satz: Ich würde viel darum geben, wenn ...*

jeder Hinsicht verbindend sein. Teil dieser Gemeinschaft zu sein und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu begleiten, kommt letztendlich allem zugute: Mensch, Tier, Natur, dem Planeten ...dem großen Ganzen ♥.

Julia Fandler
Sponsorin

» **EINS** *Die ggf kenne ich seit ich als Jugendliche bei diversen Gesundheitsmessen mit Waltraud Bittner Seite an Seite Menschen angesprochen habe und unsere Öle verkosten ließ.*

Fasten war ich zum ersten Mal vor genau 20 Jahren, als ich die Ausbildung zur Fastenleiterin in St. Georgen am Längsee gemacht habe. Die ersten Tage waren beschwerlich für mich, da ich beim Entschlacken und Fasten meist mit schlimmen Kopfschmerzen kämpfe.

FOTO: FANDLER

Dazu hatte ich Liebeskummer und fühlte mich generell träge. Aber ich werde mich das ganze Leben mit Glücksgefühlen an den 4. Fastentag erinnern: Ich schritt im Garten des Stiftes meditativ das Labyrinth ab und fand eine innere Balance, Frieden und Gelassenheit. Bei der geführten Übung am selben Tag, bei der wir uns tiefer mit dem Boden verwurzeln sollten, konnte ich den Boden nicht spüren, so leicht und unbeschwert, wie ich mich fühlte, schwebte ich im Raum – einfach wunderbar.

ZWEI *Siehe oben.*

DREI *... alle Menschen andere Menschen, die Natur, alle Lebewesen so behandeln, wie sie selbst behandelt werden möchten. Dieses Kreislaufdenken wird es uns ermöglichen, diese Erde, unseren Planeten, noch länger bevölkern zu dürfen.*

25 JAHRE ggf

Sylvia Herbek
Fastentrainerin und ehemalige ggf Mitarbeiterin

» *Bereits in meiner Jugend haben mich die Themen Gesundheit und Ernährung fasziniert. Aufgrund eigener gesundheitlicher Problematiken habe ich viele verschiedene Empfehlungen und Methoden ausprobiert.*

FOTO: PRIVAT

Vor 25 Jahren habe ich meine erste ambulante Heilfasten-Woche mit ärztlicher Begleitung absolviert, dafür habe ich mich mental gut vorbereitet: Das faszinierende war, dass ich während der Fastenzeit keinen Hunger verspürte.

*Ab 2004 war ich bei der ggf nicht nur als Projektleiterin der Fastenakademie tätig, sondern habe selbst die Fastentrainer-Ausbildung absolviert. Nachdem ich das Basenfasten-Modul begeistert abgeschlossen hatte, habe ich mich auf die sanfte Fasten-Methode spezialisiert. Dabei durfte ich erstaunliche gesundheitliche Verbesserungen bei meinen Kunden*innen erleben: Blutdruckregulierung, Reduzierung des Cholesterinspiegels, verbesserter Schlaf, reduzierte Allergien, verbesserte Verdauung und Vitalität.*

Besonders gefreut habe ich mich über das Feedback einer Teilnehmerin, die jedes Mal, wenn sie schwanger werden wollte, beim Basenfasten mitmachte – und ihr Wunsch ging in Erfüllung. Viele andere erfolgreiche Erlebnisse zeigen mir, dass in kurzer Zeit mit wenig Aufwand gesundheitliche Verbesserungen möglich sind. Deshalb kann ich diese wertvolle Auszeit vom gewohnten Essen von ganzem Herzen empfehlen.

Mein Motto: Basenfasten ist ein Geschenk an sich selbst, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit!

→

UNSERE DREI FRAGEN

EINS *Wann war Dein erster Berührungspunkt mit dem Fasten und mit der ggf?*
ZWEI *Welches Aha–Erlebnis hattest Du durch diese Berührungspunkte? Wie haben diese Momente Dein Leben beeinflusst oder verändert?*
DREI *Bitte ergänze den Satz: Ich würde viel darum geben, wenn …*

Franz Dorner
Fastentrainer und Sponsor

Meine Fastengeschichte: Vor vielen Jahren – es war 2008 – wurde ich so neugierig, dass ich eine Fastenwoche in Sommerau buchte. Es war ein für mich epochales Erlebnis, das bis heute noch immer wirkt!

FOTO: PRIVAT

Vor lauter Euphorie machte ich danach gleich die Ausbildung zum Dipl. Gesundheits- und Fastentrainer und war danach zehn Jahre im Vorstand der ggf. Es war und ist eine sehr besondere und schöne Zeit.

Fasten tut mir sehr gut, und ich faste jedes Jahr mindestens zwei Mal. Dabei variiere ich die Formen des Fastens. Um neues Wissen und Erkenntnisse zu erlangen, besuche ich z.b. den Fastenkongress der ÄGHE, zusätzliche Weiterbildungen machen Fasten für mich immer wieder spannend!

Ich freue mich, dass es die ggf geschafft hat, 25 Jahre zu bestehen und freue mich auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit!

25 JAHRE ggf

Birgit Froschauer
Fastentrainerin

*25 Jahre ggf, und ich bin ein Teil davon ☺ Nach einer schweren Erkrankung, während der ich mich intensiv mit der Ernährung auseinandergesetzt habe, beschloss ich, die Ausbildung zur Ernährungstrainerin zu machen. Mit dem Wissen begleitete ich die ersten Teilnehmer*innen beim Basenfasten. Angeregt durch Fragen der Fastenden, wollte ich noch mehr wissen und stöberte im Internet. Dort fand ich die Ausbildung zur Basenfasten-Vitaltrainerin der ggf. Nach einem Telefonat mit der Geschäftsführerin Ulrike Borovnjak, stand mein Entschluss fest. Jetzt begann meine Reise erst richtig.*

*In Bad Mühllacken lernte ich meine Kolleginnen kennen, von denen nahmen viele am Kurs zur Fasten- und Gesundheitstrainer*in teil. Heilgefastet hatte ich noch nie – und meldete mich gleich an.*

FOTO: PRIVAT

In Maria Taferl wurde ich von Waltraud Bittner und Ulli Borovnyak herzlich empfangen. Etwas aufgeregt, wie mein Körper reagieren würde, startete ich in meine erste Fastenzeit. Ich war begeistert, wie wenig ich brauchte, um satt und zufrieden zu sein. Die empathische Begleitung und das Wissen von Waltraud begleiteten mich durch die Woche. Mit einem Hochgefühl fuhr ich wieder nach Hause.

Seit damals bin ich dem Verein verbunden. Auf gemeinsamen Fastenwanderungen entstanden Freundschaften und Ideen. So gründeten sechs Kolleginnen und ich die Plattform „Fastenwandern Österreich“ (s. S. 25). Wir sind Wanderführerinnen und verbinden das Fasten mit der Freude am Wandern. Ich wünsche der ggf weitere 25 Jahre auf dem Weg der Gesundheitsförderung in Österreich.

Katharina Hymer
Fastentrainerin

EINS *Ich habe vor zehn Jahren das erste Mal gefastet. Der Grund dafür waren jahrelange Beschwerden mit der Verdauung. Eine Freundin hat mich motiviert, sie bei ihrem Fastenurlaub zu begleiten. Ich hatte Bedenken, dass ich es nicht schaffe, eine Woche ohne feste Nahrung auszukommen. Erstaunlicherweise habe ich es geschafft – und viel*

FOTO: MARTIN STACHL

Dankbarkeit von meinem Körper, vor allem meinem Darm erfahren. Daher habe ich beschlossen, mindestens ein Mal im Jahr zu fasten. Meine gesundheitlichen Beschwerden haben sich über die Jahre stark verbessert bzw. sind verschwunden.

FOTO: PRIVAT

ZWEI *Dass man eine Woche oder länger ohne feste Nahrung auskommt. Ich bin immer noch fasziniert, welche großartige Selbstheilungskraft unser Körper besitzt.*

Deshalb ermutige ich Menschen, ihrem Körper eine Fasten-Auszeit zu schenken. Ich weiß, dass es vielen mit dem Thema Einlauf geht wie mir, deshalb versuche ich in meinen Kursen an das Thema mit einer Einlauf-Show mit Spaß und Humor heranzugehen.

Ulrike Lackner
Fastentrainerin

» **EINS** *Ich faste seit 2004, irgendwann ist der Wunsch entstanden, die berufliche Tätigkeit als Fastenbegleiterin zu ergreifen. In dieser Zeit habe ich mich immer wieder auf der Website der ggf informiert. Es hat noch bis 2011 gedauert, bis ich die Ausbildung zur Fastentrainerin begonnen habe. Endgültig habe ich mich 2019 entschlossen, dem Verein beizutreten. Ein Projekt hat mich angelockt: „Fasten in Firmen". In der Zwischenzeit waren andere Themen auf der Agenda wie die Gestaltung und Neuausrichtung der Akademie. Bei einigen Themen wirkte ich als Bildungsmanagerin mit, seit 2022 auch als Trainerin im Modul II. 2023 geht es wieder intensiv an die Projektentwicklung „Fasten für Firmen".*

ZWEI *Die Aha-Erlebnisse waren und sind, dass in einem gemeinnützigen Verein, wo fast alles ehrenamtlich geschieht, Entwicklungen und neue Projekte Zeit brauchen. Was aber für die Qualitätssicherung von Vorteil ist. „Gut gedacht, ist halb gemacht."*

Zusammenarbeit und Entwicklung heißt für mich:

FOTO: PRIVAT

*Kollegialer und wertschätzender Austausch, an der Sache dranbleiben, fokussieren und dann erst in die gezielte Umsetzung gehen. Fachlichkeit und Seriosität steht hier an oberster Stelle. Das Wissen, als Einzelunternehmerin kompetente Ansprechpartner*innen zu haben, ist immer hilfreiche und wertvolle Unterstützung. Gemeinsame Projektentwicklungen fördern den Spaß an der Arbeit.*

Veronika Gaugeler-Senitza
Fastentrainerin

» **EINS** *Meine erste Fastenerfahrung war in einer „erschöpften" Lebensphase – mit dem Buch „Wie neugeboren durch Fasten" von Hellmut Lützner. Diese reicht 25 Jahre zurück. Neurodermitis und drei kleine Kinder forderten und förderten mich damals: So ließ ich mich auf eine Woche Fasten nach Buchinger/Lützner ein. Siehe da: „Ich fühlte mich tatsächlich wie neugeboren". Ein herrliches Lebensgefühl.*

Ich wollte es „ganz richtig" lernen und absolvierte 2008 (nebenberuflich) die Fastenakademie der ggf, zwei Jahre darauf die Ausbildung zur Basenfasten-Vitaltrainerin. Eine unglaublich bereichernde Lebenserfahrung mit wunderbaren Menschen mit Nachwirkungen bis in mein heutiges Leben.

FOTO: PRIVAT

ZWEI *Gesundheit, Klarheit und Wohlbefinden erreiche ich durch Weglassen von Überflüssigem – weniger ist mehr! Ein Aha-Erlebnis, das in alle Körperzellen hineinwirkt und mehr seelische Balance ermöglicht!*

Meine erweiterte Familie und viele Freundinnen waren erstaunt über die gesundheitlichen Verbesserungen und meine Begeisterung fürs Fasten. So begann ich im kleinen Kreis Heilfasten anzubieten.

Seit 15 Jahren leite ich ca. sechs Fastenwochen jährlich im Therapiehaus Feldkirchen und Fastenurlaube in Kärnten. Als therapeutische Yogalehrerin, Wanderbegeisterte und Erwachsenenbildnerin im Bereich Biografiearbeit biete ich ganzheitliche, tiefgehende Fastenerlebnisse an.

DREI *... das Fasten noch vielen, vielen Menschen Gesundheit, Klarheit und Wohlbefinden schenkt.*

*Ein riesiges Danke an das gesamte ggf-Team, die Kolleg*innen und die Wissenschaft, die dieses lebenswichtige Thema in der Öffentlichkeit bedeutungsvoller werden lässt!*

FOTO: MARTIN STACHL

UNSERE DREI FRAGEN

EINS *Wann war Dein erster Berührungspunkt mit dem Fasten und mit der ggf?*
ZWEI *Welches Aha–Erlebnis hattest Du durch diese Berührungspunkte? Wie haben diese Momente Dein Leben beeinflusst oder verändert?*
DREI *Bitte ergänze den Satz: Ich würde viel darum geben, wenn …*

Elisabeth Rabeder Betriebsleiterin Curhaus Bad Mühllacken und Fastenexpertin

Zum Jubiläum schicken wir vom Curhaus Bad Mühllacken die allerbesten Glückwünsche.

Mit unserem Herzensthema Fasten sind wir nun schon viele viele Jahre verbunden. Gemeinsam mit den Gründerinnen Waltraud Bittner und Ulli Borovnyak wurden vor vielen Jahren erfolgreich Lehrgangswochen, in unserem kleinen und feinen Curhaus bei uns im Mühlviertel angeboten.

Als zertifiziertes „Fasten für Genießer-Hotel" durften wir auch Weiterbildungstage und ggf- Netzwerktreffen in unserem Haus veranstalten. Seit mehr als 10 Jahren bin ich als Mastertrainerin und Beirätin mit im Team. Sehr beschenkt bin ich für die vielen wundervollen Menschen, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit in all den Jahren kennenlernen durfte.

FOTO: STYRIA VERLAG

Dankbar denke ich an die Zeit, die wir bis jetzt gemeinsam unterwegs waren. Inspirierende Gespräche, fruchtbringende Zusammentreffen und kreatives Weiterentwickeln im Sinne der großen Fastenthemen. Wissen vermitteln, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung bewusst machen, Motivation und Begeisterung für einen bewussten Lebensstil wecken, sowie Fasten in all seinen Facetten als Werkzeug für Vitalität und Lebensfreude anbieten – das war und ist unsere gemeinsame Mission.

Bedanken möchte ich mich besonders bei den amtierenden Obfrauen Lotte Krisper-Ullyett und Christina Thomar. Durch euren Einsatz, liebe Lotte und liebe Christina, lebt und pulsiert es in der ggf und der Verein ist gerüstet für eine gute Zukunft und die nächsten Jubiläen.

Für die Veranstaltungen im Jubeljahr wünsche ich euch viel Erfolg und vor allem viele begeisterte Besucher. Möge das wertvolle Fasten weiterhin die Menschen verbinden und wir so unseren Beitrag für eine gesündere, zufriedenere und glücklichere Gesellschaft leisten. In diesem Sinne weiterhin viel Begeisterung, Freude und alles Liebe für die Zukunft!

Hans-Peter Premur Katholischer Priester

*Ich heiße Hans-Peter Premur, bin 62 Jahre alt und bin schon als Student mit dem Thema Fasten in Berührung gekommen. Als katholischer Priester und als Leiter des Bildungshauses St. Georgen lernte ich Waltraud Bittner, die „Mutter" des Fastens für Österreicher*innen kennen, die mich mit ihrer Begeisterung ansteckte. Wir luden Dr. Hellmuth Lützner zu einer Ausbildungswoche ein – und die ersten Fastenleiter*innen konnten damals ihre Arbeit aufnehmen.*

FOTO: PRIVAT

Durch diese Begegnung wurde mir erst klar, wie wichtig dieses Vorsorgeinstrument für unsere Gesellschaft und für unsere spirituelle Entwicklung ist. Ich habe meinen Weg als katholischer Priester ganz sicher auch durch das Fasten und die vielen Kurse, die ich geleitet habe, selbstbestimmter gehen können. Ich würde viel darum geben, wenn das Gesundheitsministerium unsere Fastenakademie und –initiative in das Unterstützungsprogramm für Gesundheitsförderung aufnehmen würde.

25 JAHRE ggf

UNSERE DREI FRAGEN

EINS *Wann war Dein erster Berührungspunkt mit dem Fasten und mit der ggf?*
ZWEI *Welches Aha–Erlebnis hattest Du durch diese Berührungspunkte? Wie haben diese Momente Dein Leben beeinflusst oder verändert?*
DREI *Bitte ergänze den Satz: Ich würde viel darum geben, wenn …*

Astrid Rericha Fastentrainerin, Gesundheitscoach, ggf Projektmanagement

» **EINS** *Ende der 90-er Jahre auf der Suche nach einer Möglichkeit, um ein paar Kilos zu verlieren, machte ich meine erste Fastenerfahrung mit der F. X. Mayr-Kur. Ich war sehr begeistert, wusste aber nicht, welche zusätzlichen Benefits Fasten mit sich bringt.*

FOTO: PRIVAT

2011 kam ich mit Ulli Borovnyak in Kontakt, beim Firmenfasten in meiner letzten Anstellung. Hier machte ich die erste Erfahrung mit der Buchinger/Lützner-Methode und war mehr als begeistert. Auch weil das Fasten während der Arbeit möglich ist.

Ich bekam mehr Lust darauf, selbst Menschen bei dem wunderbaren Prozess zu begleiten. 2018 war es „endlich" soweit, und ich entschied mich zur Ausbildung als Fasten- und Gesundheitstrainerin. Ich konnte berufsbedingt erst 2019 den Abschluss machen. Es war geplant, dass ich mit einer Kollegin die Fastenbegleitung in der Firma übernehme.

Leider – oder Gott sei Dank – kam es anders: Ich wurde 2020 coronabedingt gekündigt. So ergab sich die Möglichkeit, bei der ggf mitzuarbeiten.

Seit Ende 2021 bin ich nun mit Projekten der ggf betraut, die mir sehr viel Freude bereiten. Gleichzeitig machte ich mich als Fastentrainerin und Gesundheitscoach selbständig.

2022 absolvierte ich noch die Ausbildung zur Basenfasten-Vitaltrainerin und betreue aktuell die Fastenakademie.

ZWEI *Seit der Ersterfahrung faste ich regelmäßig mindestens ein Mal im Jahr nach Buchinger/Lützner und mache eine Basenfastenwoche. Durch die Ausbildung kenne ich viele Kolleginnen und bin im intensiven Austausch mit dem ganzen Netzwerk.*

Mein größtes Aha-Erlebnis war, mich in der Selbständigkeit kennenzulernen, welche verborgenen Qualifikationen in mir schlummern, die nach Außen kommen – und dass man mit einem positiven Mindset vieles umsetzen kann! Als jahrelange Angestellte in der Wirtschaft nun als Selbständige im Gesundheitsbereich tätig zu sein, ist eine sehr große Veränderung, die mir viel Freude bereitet. Menschen zu begleiten, mit Menschen zu arbeiten, ist einer der schönsten Berufe, die man sich vorstellen kann.

Christina Thomar Fastentrainerin und ggf Co-Vorsitzende

» **EINS** *2018 erzählte mir eine Freundin von der ggf. Sie war als Sponsorin mit Ulrike Borovnyak in Kontakt. Sie wußte, dass ich Fastenbücher verlege und schreibe. Kurz danach traf ich Ulli und war gleich als Beirätin für Marketing und PR engagiert.*

Ich lernte den Vorstand und das Team der ggf näher kennen. Kurz danach traf ich Lotte Krisper-Ullyett. Sie berichtete mir vom Fastenwandern, was mir sehr eigenartig erschien. „Seltsame Dinge machen die Menschen" dachte ich. Ich erzählte ihr von der ggf, die sie ebenfalls zwecks Ausbildung kontaktierte.

*Im Frühjahr 2021 fragte mich Lotte, ob ich mit ihr gemeinsam die ggf leiten möchte. Und das tun wir nun seither, mit wunderbarer Unterstützung durch Astrid Rericha und Johannes Pfaffenhuemer und vielen engagierten Fastentrainer*innen.*

25 JAHRE ggf

ZWEI *Seit 2013 fastete ich regelmäßig ein Mal im Jahr nach Breuss. Im intensiven Austausch mit anderen Fastentrainer*innen eröffneten sich neue Bereiche, denn als Bekleidungsingenieurin und Unternehmensberaterin war das Fasten völlig neu für mich. Je älter ich werde, desto mehr fasziniert mich, was man mit regelmäßiger Gesundheitsvorsorge erreichen kann, wie jung und energiegeladen ich mich fühle. Diese Erfahrungen gebe ich weiter an meine Fasten-*

FOTO: MARTIN STACHL

gruppen, die ich hauptsächlich online begleite. So betreue ich Fastende aus dem gesamten D-A-CH-Raum.

Unser ggf-Team ist sehr kreativ und ruft laufend neue Formate ins Leben: Austauschgruppen, Netzwerktreffen, Online-Adventfasten, Online-FastenSummits, den Netwalk, die Plattform Fastenwandern – und es werden weitere spannende Formate folgen.

Irgendwann werden wir die Leitungsfunktionen weitergeben und uns nur noch als aktive Mitglieder, als Fastentrainerinnen, bei der ggf engagieren, denn viel Arbeit ist es schon!

Lotte Krisper-Ullyett
Fastentrekking Guide, Co-Vorsitzende der ggf

» **EINS** *2005 wurde ich von meiner Cousine zu einer Fastentrekkingwoche nach Marokko mitgenommen. Diese Erfahrung prägt mich bis heute: Am leichtesten faste ich gehend und wenn es sich weit weg von zu Hause anfühlt. Mir helfen beim Fasten Gemeinschaft, Natur, Ausgesetzt-Sein, Stille, Minimalismus und der Mittagsschlaf unter einem Baum. So möchte ich fasten – allerdings ohne Fußabdruck!*

Da ich in Österreich kein entsprechendes Angebot fand, begann ich 2014 selbst mit dem Fastentrekking: Zuerst gemeinsam mit meiner Cousine, im nächsten Jahr waren wir schon zu siebt. Ich beschloss, diesen Weg als zweites berufliches Standbein aufzubauen und 2020 bei der ggf die Ausbildung zur Fasten- und Gesundheitstrainerin zu machen.

ZWEI *Seit meinem Schüleraustauschjahr in den USA kämpfe ich mit dem Gewicht. Durch das regelmäßige Fastenwandern habe ich eine Selbstregulierung gefunden, die zu mir passt. Möglicherweise hat das Fasten in der Wüste seinen Teil beigetragen, dass 2005 die herbeigesehnte Schwangerschaft eintrat. Die gesundheitsförderlichen Aspekte des Fastens, die weit über Gewichtsreduktion hinausgehen, wurden mir erst richtig in der ggf Ausbildung bewusst.*

Über diesen privaten Aspekt hinaus hat sich mein Leben stark verändert, seit ich 2021 als Obfrau Verantwortung für die ggf übernommen habe. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Ökologie: Es gibt keine Gesundheitsförderung ohne „planetary Health". Für diesen Grundgedanken engagiere ich mich gerne ehrenamtlich.

Aha-Momente – Juli 2020: Wenn ich will, dass der Verein weiterbesteht, muss ich selbst anpacken. Oder August 2020: „Vielleicht braucht es jetzt genau das!" Ulli ermutigte mich, „Fastenwandern ohne Fußabdruck" in die ggf einzubringen. Oder September 2020: „Schriftführerin oder Obfrau?". Egal, in Umbruchzeiten braucht es ein tragfähiges Team. Ich danke Christina, Astrid und Johannes für die hervorragende Zusammenarbeit durch dick und dünn!

DREI *... Fasten als selbstverständlicher Bestandteil des medizinischen Spektrums betrachtet wird; wenn Gesundheitsförderung Allgemeinbildung wird; wenn Österreichs Naturlandschaft endlich erkannt wird: ein fantastisches Gesundheitszentrum für jedermann.*

GGF Fastenakademie

Fasten erfasst die ganze Person, körperliches wie seelisch-geistiges Reinigen. Fasten ist nicht in einem Schnellkurs zu vermitteln. Wer andere beim Fasten begleitet, soll ganzheitlich ausgebildet sein.

Zertifikatslehrgänge unter ärztlicher Leitung

FASTEN- & GESUNDHEITSTRAINER*IN

Dieser Lehrgang vermittelt die Fastenmethodik nach **Dr. Buchinger/Dr. Lützner**. Dieses Fasten ist bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken, entgiften und jeglichen Ballast abwerfen möchten.

BASENFASTEN-VITALTRAINER*IN

Dieser Lehrgang befasst sich mit den individuellen Fasten- und Stoffwechseltypen. Basenfasten-Vitaltrainer*innen haben die Methodiken **Früchtefasten**, **Suppenfasten** und **Basenfasten** im Repertoire. Basische Ernährung führt zur sofortigen Steigerung des Wohlbefindens und zum bewussten Umgang mit Allergien. Eine Basenfastenwoche ist bestens geeignet für Menschen, die gerne viel Bewegung machen oder auch Gesundheitsbewusste, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen.

UNSERE ZIELGRUPPEN

Die beiden Lehrgänge wenden sich an

- Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen (Sozial- und Gesundheitsorganisationen, gesundheitsorientierte Wirtschaftsbetriebe, Verantwortliche in Gemeinden, Schulen und betrieblicher Gesundheitsförderung)
- Trainer*innen der Erwachsenenbildung, die ein weiteres Betätigungsfeld suchen
- Wellness-Betriebe oder Hotels, die eine sinnvolle Erweiterung ihres Angebotsspektrums suchen
- Wissbegierige, die den Gesundheitsgedanken der ggf weitertragen möchten und alle Menschen, die einen wesentlichen Impuls für ihre persönliche Gesundheitsentwicklung setzen möchten
- Personen, die einen neuen Anfang im Leben setzen bzw. andere bei ihrer „Neugeburt" begleiten wollen

VERPFLICHTEND FÜR DAS ZERTIFIKAT

- persönliche Fastenerfahrung
- Teilnahme an allen 4 Lehrgangsmodulen
- Exkursionen
- Pflicht-Lektüre
- Abschlussarbeit
- bestandene mündliche Prüfung

IHR NUTZEN ALS ABSOLVENT*IN

- fundiertes Theorie- und Praxis-Wissen
- Sicherheit in der Argumentation
- ab sofort eigenständiges Veranstalten von Gesundheitsseminaren möglich
- Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitstourismus, in der Erwachsenenbildung und der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Vertretung aller Fastentrainer*innen durch das Netzwerk der ggf
- Mitarbeit bei den zahlreichen zertifizierten *Fasten für Genießer® Hotels* möglich
- Vermarktung eigener Veranstaltungen durch die ggf
- Qualitätssicherung durch laufende Weiterbildung

Alle Lehrgangsmodule finden in *Fasten für Genießer® Hotels* statt.

Offene Termine 2023

6. bis 7. 7. 2023 • Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
Modul 2 Ernährung und Bewegung

3. bis 4. 11. 2023 • Apotheke zur Kaiserkrone, Wien
Modul 3 Gewerberecht, Prüfung und Abschlussfeier

Hospitation und Supervision nach Wahl
Modul 4 Hospitation bei einer Fastenwoche

FASTENAKADEMIE

Seit 25 Jahren bildet die ggf Fastenakademie *Fastentrainer*innen* aus. Die ersten Zertifikate durften wir im Dezember 1998 verleihen, bis Ende 2022 haben bereits 400 Absolvent*innen die ggf Zertifikatslehrgänge abgeschlossen.

Seit 2011 bietet die Akademie zusätzlich die Ausbildung zur *ggf Basenfasten-Vitaltrainerin* an, 2023 haben wir die Zusatzqualifikation *Fastenwandern-/trekking* unter der Leitung von Lotte Krisper-Ullyett ins Leben gerufen.

Die Module starten jährlich im April – so sind wir bereits inmitten unserer Lehrgänge angekommen: **Modul 1A für Fasten- und Gesundheitstrainer*innen** fand vom 16. bis 22. April in unserem Partnerhotel **Wilfinger Ring Bio Hotel** in Hartberg statt. 13 motivierte Teilnehmer*innen waren wissbegierig und bereit, sich voll und ganz auf die Fastenmethode nach Buchinger/Lützner einzulassen, um auch selbst das Fasten ohne feste Nahrung zu erfahren. Alle haben dieses Modul erfolgreich absolviert.

Modul 1B für Basenfasten-Vitaltrainer*innen wurde vom 21. bis 27. Mai in Bad Hofgastein in unserem Partnerhotel **Völserhof** abgehalten. In dieser abwechslungsreichen Ausbildungswoche rund ums Basen- und typgerechte Fasten fanden sich 11 Teilnehmerinnen zusammen. Mit viel Spaß und Freude wurde viel Neues vermittelt und auch ausgetauscht. Auch dieses Modul haben alle Teilnehmerinnen erfolgreich absolviert. Um die Qualität unserer Kurse in Präsenz zu halten und dennoch Kosten für unsere Teilnehmer*innen zu senken - und um unserer Zeit gerecht zu werden, bieten wir einen Teil der Theoriestunden ab 2023 online an.

UNSERE ABSOLVENTINNEN 2022

Wir gratulieren herzlich und heißen die neuen Trainerinnen in unserem ggf Netzwerk willkommen!

Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerinnen
Am Foto die Prüflinge und Prüfer*innen (v.l.n.r.):
Regina Zweifel *Schweiz* • Sabine Loy *Kärnten* • Brigitte Eduardoff *Lehrgangsleitung Modul Basenfasten* • Ursula Kerec *Oberösterreich* • Martina Bauer *Deutschland* • Martin Taubert-Witz *Lehrgangsleitung Modul Buchinger Fasten*
Es fehlen Vera Eppensteiner • Ulrike Lackner • Margit Macher • Justyna Jankowska • Astrid Rericha *alle NÖ*

FOTO: PRIVAT

Die aktuellen Termine finden Sie oben. Für weitere Informationen fordern Sie den aktuellen Akademiefolder telefonisch an unter 0699 190 851 25, via Email an office@gesundheitsfoerderung.at oder besuchen Sie uns auf unserer Website.

Eine Akademie?

Wir betreiben bei der ggf eine Fasten-Akademie – verfolgen wir damit einen zu hohen Anspruch?

Von Martin Taubert-Witz

Das Fasten betrifft den ganzen Menschen, denn es wirkt nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern kann auch auf geistiger und seelischer Ebene viel verändern. Das durfte ich selbst schon mehrere Male bei meinen eigenen Fastenprozessen erleben.

Und genau das machen wir bei der Fastenakademie seit 25 Jahren auch. Im Unterschied zu den *alten Griechen* beharren wir beim Team des ggf aber nicht auf unveränderlichen Dogmen. Wir bilden nicht nur Teilnehmer*innen, sondern auch uns selbst weiter, wir verfolgen Entwicklungen und gestalten sie manchmal mit.

Dafür gibt es in der langen Geschichte der ggf viele Beispiele. Je eines aus dem formalen und aus dem inhaltlichen Bereich veranschaulichen dies. In der für viele unglaublich schwierigen Zeit der Pandemie mit ihren Kontaktbeschränkungen entstand die Idee, das Onlinefasten auszubauen. Inzwischen gibt es bei der ggf eine eigene online-Austauschgruppe, in der die Bedingungen, Möglichkeiten und Chancen ausgelotet werden.

Zu der Zeit als ich die Ausbildung noch bei Herrn Lützner gemacht habe, galt die Regel: **Kein** Salz in die Fastensuppe. Inzwischen haben die führenden Forscher*innen auf diesem Gebiet herausgefunden, dass **ein wenig** „Salz an der Suppe" nicht nur nicht stört, sondern auch nützlich ist. Zudem wird so die sogenannte Compliance, die Zufriedenheit der Teilnehmer*innen mit der Fastensuppe deutlich erhöht.

FOTO: PRIVAT

Martin Taubert-Witz *ist Gründungsmitglied der ggf und leitet in der Fastenakademie das Modul ‚Fasten, Ernährung und Bewegung'*

Als Gründungsmitglied der ggf habe ich ihren Weg zunächst eher nur passiv verfolgt und mich auf wenige Unterrichtsthemen beschränkt. Inzwischen darf ich als Lehrgangsleiter mehr mitgestalten. Was allerdings immer schon und immer noch Brauch bei der ggf war und ist: die gepflegte Auseinandersetzung im Team. Das ist mir persönlich **sehr wichtig**; denn so bleibt man wach und aufmerksam – und so wird auch verhindert, dass man in einen behäbigen Trott verfällt und unter Umständen entscheidende Entwicklungen „verschläft".

Zum Fasten bin ich eher zufällig gekommen: Ich habe beim ersten Fasten einfach neugierig mitgemacht, ohne große Ziele oder Erwartungen damit zu verbinden. Umso überraschter war ich über die ganz besondere Erlebnisqualität: was das Fasten in mir ausgelöst hat und welche doch fundamentalen Erkenntnisse durch diese im Grunde simple Methode angestoßen wurden.

Die Ausbildung zum/r Fastenleiter*in gab es 1995 nur in Deutschland unter der Leitung von Hellmut Lützner. Seine ruhige, tolerante und auch humorvolle Art der Vermittlung hat mich stark beeindruckt und geprägt. Zudem war in diesem Ausbilder*innenteam eine große Bandbreite höchst unterschiedlicher

FOTO: PRIVAT

Zukünftige Fasten- und Gesundheitstrainer*innen beim heurigen Modul 1A in Hartberg/Stmk.

Qualifikationen zu finden. Auch das schätze ich an der ggf: wie breit gefächert unser Team ist.

Zwei Kernbotschaften des Fastens sind für mich: die Konzentration auf das Einfache und Wesentliche und damit verbunden der Aufruf, das Un-wesentliche zumindest zu überdenken, ggf-intern neu zu ordnen. Daher sind mir (Ernährungs-) Konzepte, die eher kompliziert begründet werden, sehr suspekt.

Das Fasten ist eine der effektivsten (Ernährungs-) Vorsorgemaßnahmen überhaupt. Es erfüllt alle Anforderungen an ein vorsorgewirksames Konzept in idealer Weise. Wenn man es (günstigstenfalls unter Anleitung von erfahrenen Fastenbegleiter*innen) einmal „erlernt“ hat, kann man es selbständig jederzeit durchführen. Damit stärkt man die sog. „Selbstwirksamkeit“, das Eigenverantwortlich-sein und -handeln. Das Fasten berührt alle wesentlichen Bereiche der Gesundheitsvorsorge: Ernährung – Bewegung – Entspannung – Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.

Ich wünsche uns allen, dem höchst engagierten Team der ggf und allen interessierten Teilnehmer*innen eine wache und weiterhin erfolgreiche Zukunft.

WATER OF LIFE®

https://shop.wateroflife.at

Fortbildungen 2023

Um den Wissensstand rund um Fasten und Gesundheit zu erweitern und neue Erkenntnisse zu erwerben, bieten wir neben unseren Ausbildungen zahlreiche Fortbildungen an.

5. 9., 19.00 Uhr • online (via Zoom)

Stoffwechseltypen

Welche Stoffwechseltypen gibt es? Was sind die Unterschiede? Wie wirkt sich dein Stoffwechseltyp auf die Ernährung aus? Noch vieles Interessante mehr erfährst du in dieser Fortbildung unter der Leitung der Ernährungsberaterin Christina Schnitzler
Kosten: € 25,– für ggf Mitglieder, € 35,– für Nichtmitglieder
Anmeldung via E-Mail an
astrid.rericha@gesundheitsfoerderung.at

17. bis 24. 9. 2023

ggf Netwalk 2023 am Hemma Pilgerweg

Wir wandern heuer von Gurk nach Wernberg – wie jedes Jahr *gemeinsam gehend fasten*! Ziel des Netwalks ist es, sich mit Trainer*innen, Mitglieder und Gäste gemeinsam fastend, gehend, redend und schweigend auf das Wesentliche zu besinnen. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Wie steht es ums Fasten? Was möchten wir besser tun können?
Anmeldung und alle Details unter
www.gesundheitsfoerderung.at/ggf-netwalk-2023

27. 9. 2023, 19.00 Uhr • online (via Zoom)

Gesichter lesen und verstehen

Du erfährst in diesem Seminar, was uns so alles im Gesicht „steht", wie wir das deuten und was wir bei etwaigen Mängeln gut unternehmen können. Leitung: Susanne Bernegger-Flintsch, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und Fastentrainerin
Kosten 25,– € für Mitglieder, 35,– € für Nichtmitglieder
Anmeldung via E-Mail an
astrid.rericha@gesundheitsfoerderung.at

3. 10. 2023, 18.30 Uhr • online (via Zoom)

Supervision für Fastentrainer*innen

Wie ist es mir mit meinen Fastengruppen gegangen? Welche Gruppendynamik habe ich erkannt oder nicht? Konnte ich alle Fastenteilnehmer*innen in die Gruppe integrieren? .... und noch viele Fragen, die dich beschäftigen, kannst du in dieser speziellen Supervision für dich klären, besprechen und dich mit anderen Fastentrainer*innen unter der kompetenten Leitung von Ulrike Lackner, Fastenleiterin, Sozialpädagogin und Mediatorin, austauschen.
Kosten: kostenlos für ggf Absolvent*innen 2022,
€ 25,– für ggf Mitglieder, € 35,– für Nichtmitglieder
Anmeldung via E-Mail an
astrid.rericha@gesundheitsfoerderung.at

10. 10. 2023, 18.30 Uhr • online (via Zoom)

Darmbakterien – Aktuelles aus der Mikrobiota-Forschung

Vortrag von **Martin Rutkowsky** – eine Veranstaltung in Kooperation mit dem **Berufsverband Fasten & Ernährung**
Der Vortrag wird die aktuellen Themen der Darmgesundheit beinhalten wie • Brain-Gut Axis • Brain Liver Axis • Was sind die aktuellen Empfehlungen (Präzisions-Probiotika, Diätetik)? • Was macht Fasten mit der Mikrobiota?
Kosten: kostenlos für BV-/FE-Mitglieder,
€ 25,– für Nichtmitglieder
Anmeldung via E-Mail an *info@bv-fasten-ernaehrung.de*

Alle Fortbildungen findest du auch auf der ggf Website:
https://gesundheitsfoerderung.at/fortbildung

Lesen und Genießen

Bücher, auf die wir immer gern zurückgreifen zu den Themen Fasten und Ernährung. Und ein Hinweis für die ruhigste Zeit im Jahr.

BASICS PLUS REZEPTE

Rainer Matejka
Fasten heilt!
Trias Verlag, 2021, 192 S., 20,90 €
Dr. Rainer Matejka, Ärztlicher Leiter einer renommierten Fastenklinik, verrät, welche Fastenmethoden es gibt, bei welchen Erkrankungen es hilft und stellt die drei besten Praxisprogramme vor: Sie können sofort loslegen, ob mit Heil-, Intervall- oder Basenfasten. Als Extra gibt es Rezepte für die Fastenphase und die Zeit danach.

FASTENWOCHEN-BEGLEITUNG

Ulrike Borovnyak, Eduard Pesina
Fasten
G & U Verlag, 2016, 192 S., 15,95 €
Astrid Rerichas Buchtipp – sie hat dieses Buch bei jedem Fastenkurs dabei. Es erklärt, worauf es beim Fasten ankommt. Der Ratgeber begleitet Sie einfühlsam durch die Fastenwoche und beschreibt, was täglich wichtig ist. Dazu unzählige bereichernde Anregungen wie Yoga-Übungen, Verwöhn Einheiten, Meditationen und vieles mehr.

FOTO: PRIVAT

GESUNDHEITSTIPPS

Susanne Bernegger-Flintsch
Nana's A – Z
Eigendruck, 2020, 18,00 €
Nana hat versucht, kurz und knapp Gesundheitstipps niederzuschreiben zu ausgewählten Beschwerden, die ihr vielleicht so habt. Dazu kommt das jeweilige Hilfsmittelchen aus Homöopathie, Pflanzenheilkunde oder Dr. Schüßlers Biochemie. Etwas im Kleinformat für eure Handtasche, falls ihr so eine große habt wie Nana.

FOTO: ALE VENTURA/PHOTOALTO

GGF ADVENTFASTEN 2023

Vor zwei Jahren haben wir das traditionelle und fast vergessene Fasten zur Adventzeit aufleben lassen. Zum dritten Mal findet unser Adventfasten vom 15. November bis zum 9. Dezember statt.

Du hast drei Wochen und zwei Methoden zur Auswahl: Basenfasten und Breussfasten für Gesunde. Wir fasten in Gruppen, begleitet durch eine ggf zertifizierte Fastentrainerin. Wir fasten online, bequem zu Hause, neben der Arbeit.

Vielleicht bist du motiviert, vor Weihnachten eine Woche Fasten einzuplanen, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun am Ende des Jahres – wir freuen uns auf dich!

Gehen wir baden im Wald

Nachdenken über Waldbaden, Demokratie und Eigenverantwortung

Von Lotte Krisper-Ullyett

Wir Österreicherinnen und Österreicher sind reich: Wir dürfen uns zwecks Erholung im Wald frei bewegen. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Vielen ist nicht bewusst, dass uns dieses Grundrecht erst seit 1976 zusteht. Davor galt 123 Jahre lang ein allgemeines Betretungsverbot des Waldes. Heute dürfen Waldbesitzer*innen das Betretungsrecht nur temporär einschränken, wenn ein wichtiger Grund vorliegt (Waldarbeit, Jungwald, Jagd, usw.).

Für uns Fastenbegleiter*innen ist das eine wichtige Grundlage für die Gestaltung unserer Fastenwochen. Fasten ohne Einbeziehung von Wald ist kaum vorstellbar – sei es beim Spaziergang, beim Wandern oder beim neuerdings populär gewordenen Waldbad.

Der Begriff „Waldbaden" – „Shinrin-Yoku" – wurde 1982 vom japanischen Forstministerium geprägt. „Shinrin Yoku" bedeutet frei übersetzt: mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen.

Eine 2010 im *Journal Environmental Health and Preventive Medicine* veröffentlichte Studie belegt die umgehend positive Wirkung auf Atmung, Puls und Blutdruck beim Betreten des Waldes. Eine Studie der Universtiät Michigan konnte die Senkung des Cortisolspiegels nach 20 Minuten Waldbad nachweisen.

FOTO: PRIVAT

Lotte Krisper-Ullyett *ist Co-Vorsitzende der ggf und eine der Initiatorinnen der Plattform „Fastenwandern" innerhalb der ggf*

Seit 2021 gibt es in Japan den Forschungszweig „Waldmedizin". Das Baden im Wald ist fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Ärzt*innen verschreiben mehrtägige Aufenthalte im Wald, etwa dem Akasawa Nationalen Recreational Forst, dem ersten ausgewiesenen Erholungswald Japans – mit eigens angelegten Waldwegen und Waldbademeister*innen.

Wir Fastenbegleiter*innen in Österreich dürfen mit unseren Gruppen jederzeit in den nächstgelegenen Wald gehen. Wir müssen nicht am Weg bleiben und dürfen in kleinen Mengen Kräuter, Beeren und Pilze sammeln. Hier kommen wir zur Eigenverantwortung. Wir müssen mit diesem Recht behutsam umgehen!

Zurück ins Jahr 1976: Wir können uns vorstellen, dass es für die demokratischen Vertreter*innen des Waldbesitzes kein Leichtes war, sich dieses Betretungsrecht abringen zu lassen. Es ging einerseits um Sorge vor Schädigung, Verschmutzung, und Waldbrandgefahr, um Naturschutz ganz allgemein. Nicht zuletzt wurde damit argumentiert, dass man als Besitzer*in auch für Schäden haftete. Also musste für das neue Forstgesetz sogar das *Allgemeine Bürgerliche Gesetzbuch* umgeschrieben werden: Auch hier lautet das Zauberwort Eigenverantwortung: Waldbesucher*innen haften für sich selber!

An dieser Stelle möchte ich mich heute bei allen bedanken, die sich damals in mehreren parlamentarischen Diskussionsrunden zu dem Konsens durchgerungen haben, die Wälder für die Bevölkerung zu öffnen: Unser größtes Gesundheitszentrum liegt damit vor unser aller Haustüre!

PS: Das Thema Waldbaden ist seit 2022 integrierter Ausbildungsbestandteil in der Fastenakademie.

FOTO: KRISPER-ULLYETT

Plattform Fastenwandern Österreich

Während die Idee des Fastenwanderns in Deutschland seit rund 30 Jahren sehr beliebt ist, ist sie in Österreich noch immer relativ unbekannt.

Wir sind eine Gruppe ärztlich geprüfter Fastenleiterinnen und zertifizierter Wanderführerinnen, die sich auf das Fastenwandern spezialisiert haben. Wir wollen die Idee des Fastenwanderns in Österreich verbreiten und unsere Heimat europaweit als „Mekka für Fastentrekker" etablieren.

Fastenwandern ist ein Zurückfinden zu sich selbst und zur Natur, die Rückkehr zu einem ursprünglichen Zustand des Menschen. Es vereint den Verzicht auf (feste) Nahrung, Bewegung und Naturerlebnis.

Wir sprechen von Fastenwandern, wenn wir während einer Fastenwoche mindestens 3-4 Stunden täglich wandern, manchmal auch mehr. Dabei fasten wir nach unterschiedlichen Methoden: Beim Vollfasten nach Buchinger/Lützner verzichten wir eine Woche lang auf feste Nahrung, beim Basenfasten ernähren wir uns basisch, beim Intervallfasten nehmen wir nur zu bestimmten Zeiten Nahrung zu uns.

Fastenwanderungen werden entweder sternförmig von einem stationären Quartier ausgeführt oder wir wandern von Unterkunft zu Unterkunft. In diesem Fall sprechen wir von Fastentrekking oder Fastenpilgern. Wir wandern in schattigen Augebieten, über saftige Wiesen, durch ruhige Wälder oder in alpinem Gebiet. Manche Unterkünfte bieten einen Wellnessbereich, andere nur einen Sternenhimmel. Einen Einblick in die Vielfalt des Fastenwander-Angebots in Österreich findest du auf der Website der ggf unter dem Menüpunkt „Fastenwandern".

Einige Menschen halten die Kombination von Fasten und Wandern für gesundheitsschädlich, muskelschwächend und gefährlich, jedenfalls aber trostlos – ohne Jause am Berg! Unsere Erfahrungen sind andere: Es ist ein besonderes Erlebnis, ohne Essen weite Strecken zu gehen.

Fasten für Genießer®

Ein neuer Anfang für Ihr Leben. Durch Begegnungen, die nur in den **FASTEN FÜR GENIESSER®–HOTELS** möglich sind, erhalten Sie Impulse für Ihre Selbstfindung und Achtsamkeit. Sie fühlen sich wie neugeboren. Genießen Sie den Luxus des Einfachen!

Curhaus Bad Mühllacken
4101 Feldkirchen/Donau
www.curhaus.at

Gesundheitshotel Klosterberg
3921 Langschlag
www.klosterberg.at

Hotel Lärchenhof Katschberg
9863 Rennweg
www.laerchenhof-katschberg.at

Hotel Miraverde
4540 Bad Hall
www.miraverde.at

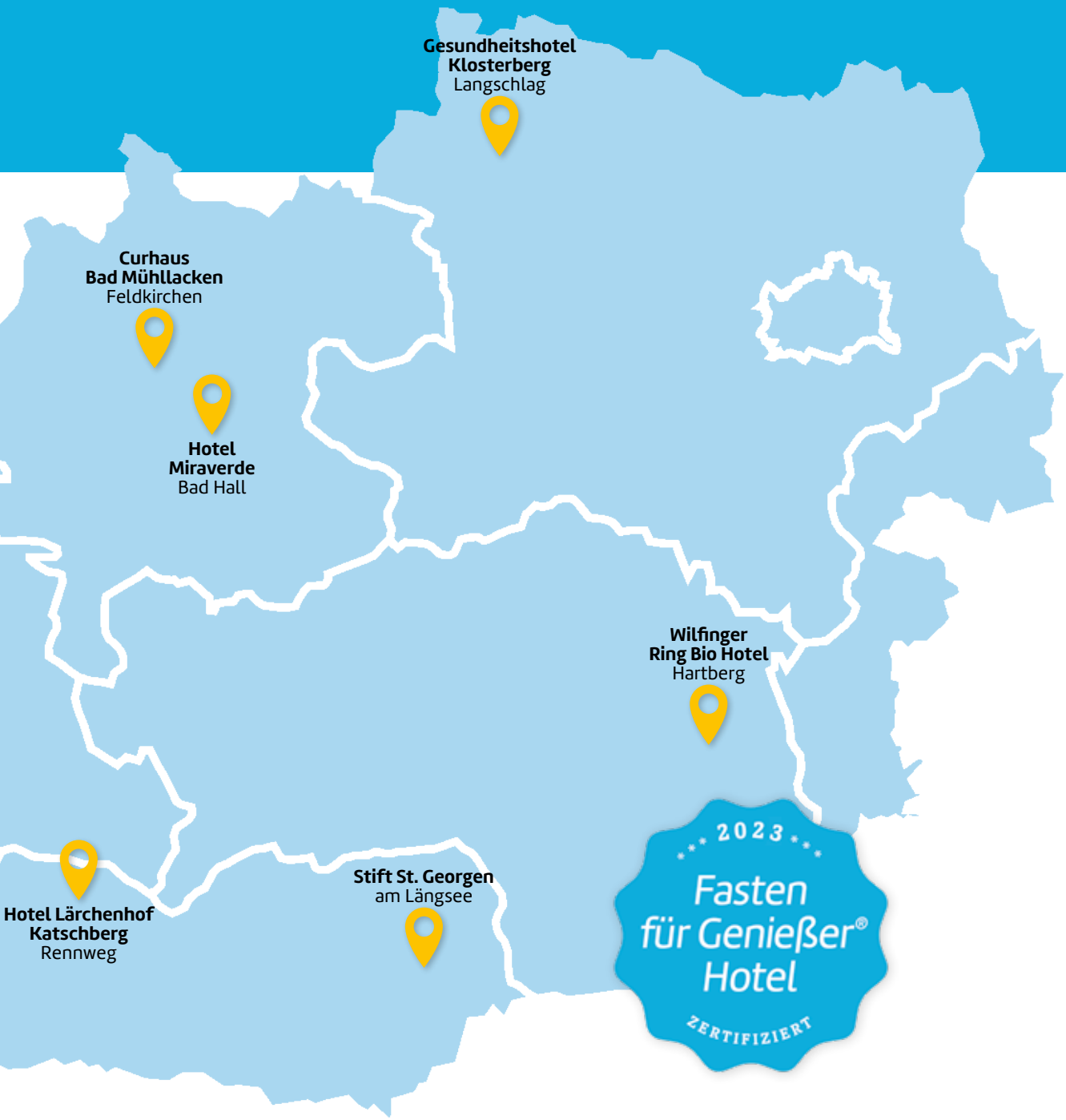
Hotel Völserhof
5630 Bad Hofgastein
www.voelserhof.com

Stift St. Georgen am Längsee
9313 St. Georgen
www.stift-stgeorgen.at

Wilfinger Ring Bio Hotel
8230 Hartberg
www.wilfingerhotels.at

Die Fastentermine der zertifizierten Hotels finden Sie auf unserer Website. Dort finden Sie weitere Aktivitäten und tolle Angebote der Fasten für Genießer®-Hotels – am besten Sie schauen gleich nach auf www.fastenfuergeniesser.com

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele



Roman M. Wilfinger

leitet drei Bio-Hotels in Hartberg und Bad Waltersdorf, in denen Gesundheit, Ernährung und Bewegung groß geschrieben werden. Heuer macht er selbst die Ausbildung zum ggf-Fastentrainer.

FOTO: PRIVAT

ROMAN M. WILFINGER IM WORDRAP

- **Echter Genuss ist für mich** ...
  Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen.
- **Gesundheit bedeutet für mich** ...
  meinen Körper durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und Selbstliebe zu pflegen.
- **Mein Lieblingsessen als Kind war** ...
  Lasagne bzw. generell italienische Speisen.
- **Mein Lieblingsessen heute sind** ...
  Lauchpalatschinken mit Käse überbacken dazu Petersilkartoffeln.
- **Der schönste Ort, den ich je bereisen durfte** ...
  ist Rom.
- **Der Ort, an dem ich mich am liebsten zurückziehe** ...
  ist die Hängematte in meinem Garten.
- **Ein Mensch, dem ich viel verdanke** ...
  ist mein Vater.
- **Auf Fasten bin ich gestoßen, weil** ...
  ich in meinem Betrieb damit in Berührung gekommen bin.
- **Damals habe ich erkannt, dass** ...
  sich Fasten positiv auf den physischen- und psychischen Zustand des Körpers auswirkt.
- **Die Zusammenarbeit mit der ggf liegt mir am Herzen, weil** ...
  es eine gute Möglichkeit darstellt, sich mit Interessierten bzw. Fasten-affinen Menschen zu vernetzen.
- **Meine verwegenste Hoffnung für das Fasten ist, dass** ...
  sich wieder mehr Menschen mit dem Thema identifizieren können.
- **Eine Frage, die ich gerne gestellt bekommen hätte, ist:**
  Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen beim Fasten?
- **Und so würde ich darauf antworten:**
  Ich verspürte eine innerliche Ruhe, mentale Klarheit, einen generellen Zustand des Wohlbefindens. Herausfordernd war, sich auf das Fasten richtig einzustellen.

Share®

Share® — Dein Begleiter beim Fasten.

Bestelle Deine gratis Kostproben bei

Franz Dorner
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainer
Mobil **+43 (0)664 384 49 46**
Email **office@pflaumenshop.com**
Website **www.pflaumenshop.com**

Share® — Explore the mystic Asian culture.

Holen Sie sich jetzt Ihr kostenloses Testpaket!

Mit dabei ist die beliebte Burgl's Kräutersuppe und die würzig-kräftige Burgl's Dunkle Delikatess Soße.

Jetzt anfordern unter www.burgls-testpaket.at

Burgl's gehört heutzutage in jede gute Küche, wenn es um natürlichen, genussvollen Geschmack geht und in »null Komma nix« zubereitet sein soll.

- Glutenfrei • Purinfrei
- Ohne tierische Fette
- Auf pflanzlicher Basis

Burgl's
NATÜRLICH GUT

25 Jahre ggf – *oder:* Wie schnell die Zeit vergeht

Von Waltraud Bittner

FOTO: PRIVAT

Waltraud Bittner
ist Gründerin der ggf, Grande Dame der Fasten-Community in Österreich und unser Vorbild für Good Aging

ICH WÜRDE VIEL DARUM GEBEN, WENN...

*Hin und wieder habe ich Kontakt mit unseren sehr gut ausgebildeten ggf-Fasten- und Gesundheitstrainer*innen, staune und bin erfreut über ihre vielen, interessanten Aktivitäten.*

*In der Akademie habe ich mich nicht nur bemüht um Wissensvermittlung, sondern es hatten auch Fürsorge, Zuwendung und Spiritualität einen wichtigen Stellenwert. Fürsorge und liebevolle Zuwendung ist besonders wirkungsvoll während des Fastens, die Teilnehmer*innen sind offen und sehr dankbar dafür – und nicht selten folgt darauf ein seelischer Höhenflug!*

*Diese Werte sollten nicht verloren gehen! Erfahrungen aus 30-jähriger Fastenbegleitung sprechen dafür! ... und dies ist ohnehin vielen unserer Fasten-Freund*innen in Erinnerung, denn ...*

„NUR DIE LIEBE ALLEIN VERSTEHT DAS GEHEIMNIS, ANDERE ZU BESCHENKEN UND DABEI SELBST REICH ZU WERDEN!“

*Liebevolle Zuwendung bringt das Immunsystem in Schwung und killt Bakterien, vertreibt Depressionen und beugt so diversen Erkrankungen vor. Fürsorge und liebevolle Zuwendung wirken oft stärker als jede Medizin! Forscher*innen und Mediziner*innen finden immer mehr Beweise für diese These! Sagt Prof. Isabella Heuser, Psychiaterin, Psychotherapeutin, leitende Oberärztin am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit.*
Dies ist mein Geburtstagswunsch bzw. meine Empfehlung.

Ihr macht es gut, liebe Lotte, liebe Christina!
... und danke für die Einladung im September!

„DEN KOPF HALT KÜHL, DIE FÜSSE WARM UND STOPFE NICHT ZU VOLL DEN DARM!“

Vielmehr eine Regel gesunder Lebensführung – allgemein verständlich, deshalb von den meisten mißachtet! — Dr. med. Boerhaave

FITTER mit BITTER!

SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

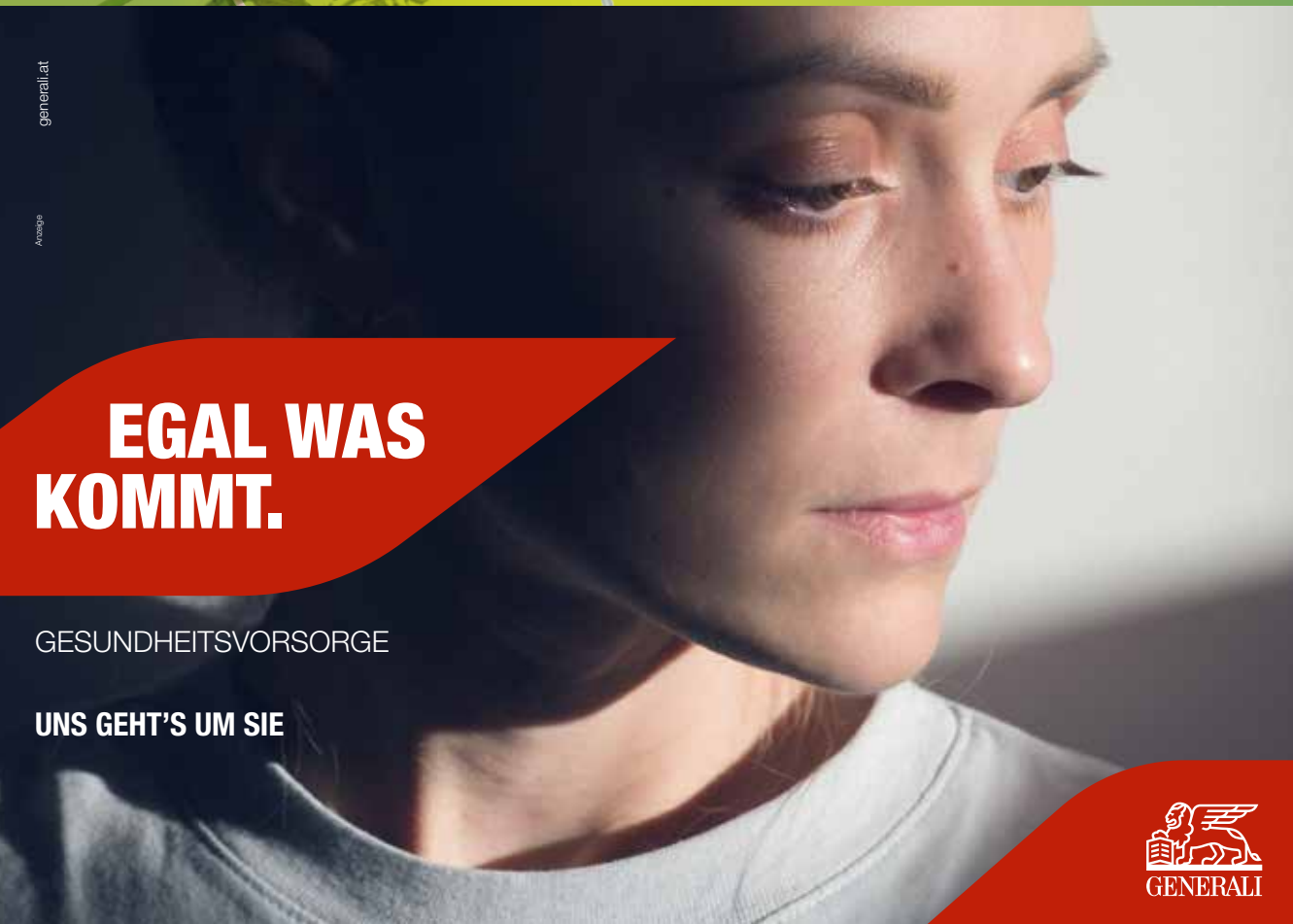
Die innere Naschkatze ganz einfach ausbremsen. Mit dem rein natürlichen **BIO-KRÄUTERSPRAY**. Nach dem Essen oder statt eines süßen Snacks.

Mehr Infos

Harmonischer Bittergeschmack zum Drüberstreuen. BIO-KRÄUTER- UND GEWÜRZPULVER für Salat, Suppe, Bowl und Brot-Aufstriche.

Mit Kurkuma

www.sonnenmoor.at



generali.at

Anzeige

EGAL WAS KOMMT.

GESUNDHEITSVORSORGE

UNS GEHT'S UM SIE

GENERALI

INTELLIGENTE GENÜSSE

BIO **SUPERFRUITS**

Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.

OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA

www.obsthof-retter.com