

IMPULSE

Rundum gesund. Fasten gibt Impulse für Veränderungen.

Sich in der Krise auf das Wesentliche zu besinnen. Für ein Unternehmen bedeutet das, sich wieder auf seine Kernkompetenzen zu konzentrieren, als Privatperson, Hinsehen wo die eigenen Ressourcen liegen und mit Stärken punkten. „Bewusstes Verzicht“ – so lautet das Motto des Heilfastens. Für die Teilnehmer einer solchen Fastenwoche kehrt sich Verzicht in den Gewinn einer Fülle von Dingen um. Davon profitiert nicht nur jeder Einzelne für sich, ganze Unternehmen bringen so neue Energien in ihre Arbeit.

Wir haben mit Frau Mag. Dr. Borovnyak, Geschäftsführerin der GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung, gesprochen, um mehr zum Thema Heilfasten zu erfahren.

Die GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung wurde 1998 gegründet und hat es sich zum Ziel gesetzt, nachhaltige Gesundheitsimpulse in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Dabei wird darauf geachtet, Gesundheit zu Erhalten, zu Fördern und zu Verbessern. Kernkompetenz der GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung ist das Fasten, da die Ernährung eine tragende Rolle für ein gesundes und zufriedenes Leben spielt. Aber auch Bewegung, Entspannung und ein „gesundes“ Umfeld tragen dazu bei, sich wie neugeboren zu fühlen. Im Zuge der von der GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung organisierten Fastenakademie wurden bereits über 210 Ärzte und Trainer ausgebildet, die es sich nun zur Aufgabe gemacht haben, der österreichischen Bevölkerung die Bedeutung von Fasten, regelmäßiger Reinigung und Regeneration als Gesundheitsvorsorge theoretisch und praktisch näher zu bringen.

Frau Mag. Dr. Borovnyak erklärt, dass die professionelle Betreuung während einer Fastenkur aus Sicht der GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung unerlässlich ist. Damit so viele Personen wie möglich die Chance erhalten, sich selbst, Körper und Geist, zu revitalisieren, werden drei verschiedene Möglichkeiten für das Durchführen einer Fastenwoche angeboten:



Mag. Dr. Ulli Borovnyak

- Fastenurlaub in ausgewählten österreichischen GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung Fasten für Genießer ® Hotels (www.fastenfuergeniesser.com)
- Privates Fasten mit ambulanter Betreuung in Kooperationsstätten der GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung
- Fastenwochen mit ambulanter Betreuung in österreichischen Unternehmen

Gefastet wird nach der Buchinger-Lütznert Methode. Diese findet ihre Wurzeln bereits Anfang des 20. Jahrhunderts. Die Idee dazu stammt von Dr. Otto Buchinger, der durch das Fasten Krankheiten linderte. Diese Idee wurde von Dr. Hellmut Lütznert als Vitalisierungsprogramm für gesunde Personen weiterentwickelt.

Ablauf einer Fastenwoche innerhalb eines Unternehmens.

Entscheidet sich ein Unternehmen oder auch nur einzelne MitarbeiterInnen eines Unternehmens für eine Fastenwoche, begleitet ein Trainer/Betreuer die Teilnehmer während der gesamten Woche. Gemeinsam den Körper in Schwung bringen, den Tagesablauf besprechen und über Ess- und Trinkgewohnheiten reden – die persönliche Betreuung garantiert nachhaltigen Erfolg. Um auch auf alle Teilnehmer optimal einzugehen, empfiehlt sich eine Gruppengröße von 6-15 Personen.

Die Woche startet mit dem sogenannten Entlastungstag. Er symbolisiert den Trennstich zwischen dem hektischen Alltag und den besinnlichen Fastentagen. Körper und Geist werden an diesem Tag für die kommende Fastenwoche vorbereitet. Danach beginnt die eigentliche Fastenzeit. An diesen 5 Tagen ernährt man sich ausschließlich von flüssiger Nahrung. Zusätzlich wird der Körper durch Bewegung und viel frische Luft in Einklang gebracht. Die darauf folgenden Aufbau-tage (3 Tage) dienen der Umstellung des Organismus auf die Ernährung von Außen. Gerade die Anfangs- und Schlussphase des Fastens sind von großer Bedeutung, da der Körper für die Umstellung Zeit benötigt.

Während dieser Fastenwoche spart der Körper bis zu 30% seiner Energie ein. Stärke und Kraft kehren in Körper und Geist zurück. Zwei bis drei Wochen nach Beendigung des Fastenseminars folgt ein Follow-Up. In diesem kehrt der Trainer/Betreuer in das Unternehmen zurück um Fragen zu beantworten, aber auch weitere Aktionen zu besprechen. Weitere Follow-Ups sind auf Wunsch des Unternehmens selbstverständlich möglich. Empfehlenswert nach einer Fastenwoche ist die Entwicklung eines Konzepts für betriebliche Gesundheitsförderung, indem die Teilnehmer der Fastenwoche oft automatisch als „Peers für einen gesunden Betrieb“ aktiv werden.

„Es geht um mich.“

Gerade in Zeiten der Krise ist es notwendig sich auf das Wesentliche zu konzentrieren - nicht nur für Unternehmen, sondern auch für jedes Individuum. „Die Mitarbeiter von Unternehmen spüren während einer Fastenkur, dass es um sie geht und sie in dieser Phase den Mittelpunkt des Unternehmens bilden. Dies erhöht nicht nur die Kreativität und Motivation jedes Einzelnen, sondern verbessert das gesamte Betriebsklima. Kollegen wachsen unbewusst zu einem Team zusammen“, erklärt Frau Mag. Dr. Borovnyak. Von diesen Veränderungen profitieren ganze Unternehmen. Sind jedem Mitarbeiter



Einfach gut, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.



Die persönliche Betreuung führt zu nachhaltigem Erfolg bei Ess- und Trinkgewohnheiten.

seine Stärken und freien Ressourcen bewusst, kann sich auch das Unternehmen gemeinsam mit seinen Mitarbeitern auf die Kernkompetenzen konzentrieren.

Die GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung konnte gemeinsam mit seinen Experten schon einige erfolgreiche Fastenseminare in Unternehmen halten. Erfolgreich gefastet haben unter anderem die Generali Versicherung, RELAX Guide, das Otto Wagner Spital, Vöslauer Mineralwasser sowie das Bundeskanzleramt.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführerin GGF
Gesellschaft für Gesundheitsförderung
www.gesundheitsfoerderung.at



Sich fühlen wie neugeboren.