



---

## Presseinfo: Gesund & spirituell fasten - Fasten hilft!

### Österreichs größtes Fastennetzwerk hilft Tsunami-Opfern!

Die seit 1998 gemeinnützig wirkende *Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF)* ist mit über 100 aktiv wirkenden Trainern und Ärzten das größte Fastennetzwerk Österreichs. Aufgrund der Zielsetzung "Gesund und spirituell fasten - Fasten hilft!" setzen wir in der heurigen Fastenzeit ein besonderes Zeichen des Verzichts und der spirituellen Verbundenheit mit den Opfern des südasiatischen Seebebens.

Fasten nach der Methodik Buchinger-Lützner - auch die "Operation ohne Messer" genannt - verhilft zu optimaler Gesundheitsvorsorge.

Fasten hilft auch, größere **Demut, Dankbarkeit und Besinnung auf das Wesentliche** zu erlangen. Pater Sebastian Kreit, Nachfolger des fastenengagierten Abt Angerers in Pernegg meint dazu: „Fasten hilft, leer zu werden um Platz zu schaffen.“ Raum in uns kann so geöffnet werden zur Hilfestellung für Menschen, die alles verloren haben. Dies steht analog zu den Gefühlen vieler nach der aktuellen Naturkatastrophe, über die Kardinal Christoph Schönborn formulierte, dass sie die Kleinheit des Menschen vis-à-vis der Größe der Schöpfung zeige.

Unter dem Titel „North meets South“ spenden Teilnehmer in GGF-Fastenseminaren 2005, insbesondere in den **spirituellen Zentren Stift St. Georgen am Längsee im Süden und Kloster Pernegg im Norden** Österreichs sowie in den *GGF- Fasten für Genießer – Hotels* geistige und finanzielle Anteilnahme. Der Spendenerlös kommt Kinderprojekten in Aceh zugute und wird nach der Fastenaktion an *World Vision Österreich* überreicht.

GGF-Geschäftsführerin Ulrike Borovnyak erklärt warum: „Unser Ziel ist die Unterstützung von Kinderprojekten in der betroffenen Region. Kinder sind überall das schwächste Glied der Gesellschaft – in diesem Fall fehlt den Kleinen sogar das grundlegende Verständnis für eine derartig gravierende Naturkatastrophe. Auch Kinder lehren uns die Besinnung auf das Wesentliche“.

### **Die GGF-Fastenakademie als Drehscheibe:**

In der Durchführung der Aktion fungieren die in der *GGF-Fastenakademie* ([www.gesundheitsfoerderung.at/ausbildung](http://www.gesundheitsfoerderung.at/ausbildung)) ärztlich diplomierten Fasten- & GesundheitstrainerInnen als Drehscheibe. In den im heurigen Jahr über 80 österreichweit geplanten Fastenwochen begleiten sie Teilnehmer durch sanfte Impulse im Fastenprozess und sammeln mit dem „Fasten-Solidaritäts-Euro“ finanzielle Hilfe für die Aktion. Zusätzliche Unterstützung erwarten wir von GGF-Wirtschaftspartnern & Förderbetrieben.

### **Webweite Unterstützung von *Fasten für Alle*:**

Die GGF startet anlässlich dieser Hilfsaktion eine Kooperation mit der größten deutschsprachigen Fasten-Internetplattform *Fasten für Alle*. Alexander Graffi, Gründer von *Fasten für Alle*: „Fasten befreit uns von Unnötigem und macht uns aufmerksamer für die Nöte der anderen“.

*Fasten für Alle* ermöglicht allen Internetbenutzern unter [www.fastenfueralle.com/tsunami](http://www.fastenfueralle.com/tsunami) die Not aktiv zu lindern.

Darüber hinaus finden Sie dort Antworten auf viele Fragen zum Fasten, Erfahrungsberichte, Buchtipps, Chat und Forum, konkrete Fastenseminare uvm.



- o Mehr Information über das vitale GGF-Netzwerk unter [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)
- o Wissenswertes über die Fastenmethodik Buchinger-Lützner auf unserer Info-Page: [www.gesundheitsfoerderung.at/fasten](http://www.gesundheitsfoerderung.at/fasten)

Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF)

Klagenfurt Tel./Fax: 0463-420 440

Wien Tel./Fax: 01-967 66 50

E-Mail: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)