

Ansprechpartner für SGGF-Veranstaltungen:

Rita Bernardi

Tiefackerweg 21/4
39020 Marling
Tel. 0473 222159

Vorsitzende der SGGF

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
Vollwertkochkurse, Brotbackkurse,
Vollwertbuffets, Beratung in
Vollwerternährung

Gerti u. Peter Gummerer

Andrianerstraße 17
39010 Nals
Tel. 0471 678553

Kassier und Beirat der SGGF

ärztlich geprüfte Gesundheitsberater
Vollwertkochkurse, Brotbackkurse,
Vollwertbuffets, Mitgliederbetreuung,
Beratung in Vollwerternährung

Christiane Gruber

Mellaun 173
39042 Brixen
Tel. 349 4293578

Schriftführerin

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
Vollwertkochkurse, Brotbackkurse,
Vollwertbuffets, Beratung in Vollwerternäh-
rung, Beratung für Haut- und Haargesundheit

Wilma Taibon

Außerpflersch 25
39040 Gossensaß
Tel. 0472 632350

Beirat

Beratung in Vollwerternährung

Josef Thaler

Reinswald Nr. 55
39058 Reinswald
Tel. 0471 625325

Beirat

ärztlich geprüfter Gesundheitsberater
Brotbackkurse, Pizzabacken
Beratung in Vollwerternährung

Sonja Sagmeister

Schleis Nr. 8
39024 Mals
0473 835393

Beirat

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
Vollwertkochkurse, Brotbackkurse,
Beratung in Vollwerternährung

Emanuela Seber

Via Stazione 52
38030 Castello di Fiemme
Tel. 3382275645

Vollwertkochkurse, Brotbackkurse
in italienischer Sprache
Vollwertbuffets

Die SGGF empfiehlt:



Vollwertküche - gesund - einfach - delikats

Über 200 vegetarische Rezepte zum Nachkochen und Genießen
von Rita Bernardi
Athesia-Verlag



Neues aus der Vollwertküche

Über 150 neue köstliche Rezepte zum Nachkochen und Genießen
von Rita Bernardi
Athesia-Verlag



Hochgenuss – Vegetarische Vollwertküche aus Südtirol

von Gertrud Gummerer und Wilma Taibon – erschienen im emu-Verlag Lahnstein, Deutschland
Erhältlich in den Buchhandlungen (auf Bestellung) oder in den Bioläden

Weiters empfehlen wir folgende Bücher zur gesunden Lebensführung

- Unsere Nahrung, unser Schicksal, von Dr. med. M.O. Bruker, emu Verlag
- Lebensbedingte Krankheiten, von Dr. med. M.O. Bruker, emu Verlag

Noch viele weitere Bücher zum Thema gesunde Lebensführung finden Sie unter www.emu-verlag.de

Jeder, der die Ziele der SGGF unterstützen möchte, kann Mitglied des Vereins werden. Jedes Mitglied erhält verschiedenes Informationsmaterial, Rezeptheftchen, die SGGF-Infohefte und sonstige Mitteilungen über die Aktivitäten des Vereins.

Anmeldung unter :
www.sggf.it – online- Mitgliedsformular
oder info@sggf.it

Die Gesundheit ist die Summe
der Harmonie von Körper, Geist und Seele“

Dr. med. Fritz Becker



**Südtiroler Gesellschaft
für Gesundheitsförderung**

SGGF

stellt sich vor !

Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich soweit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung um so mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür, wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen.

Max Otto Bruker

Wer ist die SGGF?

- Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung
- Gegründet im April 1985 in Bruneck

Unsere Ziele sind:

- Aufklärung und Information über die Gefahren falscher, hauptsächlich zivilisationsbedingter Lebensweise, insbesondere auf den Gebieten der Ernährung, Bekleidung und Wohnung
- Förderung einer naturgerechten, ganzheitlichen Lebensweise für dich und mich und unsere Umwelt
- Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit

Wir bieten an:

Bereich Ernährung

- **Kochkurse für vitalstoffreiche Vollwertkost** im Sinne von Bircher-Benner, Kollath und Bruker
- **Backkurse für Vollkornbrot und Vollkorng Gebäck**
- **Vollwertbuffets** bei verschiedenen Veranstaltungen und Festen
- **Beratung für Vollwerternährung**

Abgehalten werden die Kurse von **ärztlich geprüften Gesundheitsberatern der SGGF** (ausgebildet bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB in Lahnstein durch Dr. M.O. Bruker).

Gesundheitsratgeber SGGF-INFO

Diese kleinen Broschüren mit Themen aus verschiedenen Bereichen erscheinen 3 x jährlich und werden an unsere Mitglieder verschickt oder an unseren Informationsständen verteilt.

Vorträge

Zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie z.B. Vollwerternährung, gesundes Wohnen, Gentechnik, Kleidung, Kneippen u.a. werden Vorträge angeboten.

Studien-und Lehrfahrten

Wir organisieren Lehrfahrten zu biologisch geführten Betrieben, Gesundheitszentren, Betrieben, die sich um eine ganzheitliche Lebensweise bemühen.

Verschiedene Aktivitäten

- Biologische Erntefeste
- Pizzatag in Reinswald
- Spieletag in Neustift
- Gesundheitsmesse Biolife
- Vollwertbuffets

Zusammenarbeit mit:

Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB in Lahnstein - Deutschland
Bund Alternativer Anbauer BAA
Bioland Südtirol und anderen Biobauern aus Südtirol
Verein für Kinderspielplätze und Erholung VKE
Bildungshaus Kloster Neustift
Verbraucherzentrale Südtirol VZS - Bozen
Vereinigung Südtiroler Kräuteranbauer
Dachverband für Natur-und Umweltschutz u.a.m.

Unser Sitz

SGGF- Ökozentrum Neustift

Kontaktadressen

Rita Bernardi,
Tiefackerweg 21/4, 39020 Marling, Tel. 0473 22 21 59

Gertrud und Peter Gummerer,
Andrianerstraße 17, 39010 Nals, Tel. 0471 67 85 53

www.sggf.it
info@sggf.it