

Susanne Flintsch

Nanas Frauenwegweiser

Tipps für uns Frauen aus der Naturheilpraxis

nana!



*„Frauen sind die Juwelen der Schöpfung.
Man muss sie mit Fassung tragen.“*

Heinz Erhardt

Susanne Flintsch

Nanas Frauenwegweiser

TIPPS FÜR UNS FRAUEN AUS DER NATURHEILPRAXIS

1. Auflage Februar 2013
 2. Auflage Juli 2014
 3. Auflage März 2015
 4. Auflage Dezember 2015
 5. Auflage Mai 2016
 6. Auflage Jänner 2018
- im Eigendruck

MEIN VORWORT AN EUCH

Jetzt habe ich schon einige Zeit überlegt, ob ich wieder ein neues Schüßler Heft schreibe oder einen Wegweiser für homöopathische Mittel ... ABER da ich ja eine Frau wie ihr auch seid, und ich in eine besondere und andere Zeit gerade wandere, schreibe ich nun einen Frauen Wegweiser für uns!!!! Weil es eben so besonders ist, eine Frau sein zu dürfen und weil es eben so viele männliche Ärzte gibt, die uns oft gar nicht verstehen können ☹

Das stört mich.

Wie so oft beginne ich meine Bücher und Hefte oder Newsletter im Urlaub, denn da ist die „Kopf-Birne“ so frei und muss nicht die Spülmaschine ausleeren oder überlegen was es am Abend für meine Lieben und Flocke den Hund zum Essen gibt – ich muss nur überlegen, was ich Abend beim Buffet nehme ☺ und wann ich mich mit meinem Bäuchlein dann wieder ins Bett begeben und deshalb entstehen da immer meine Ideen für die Büchlein ...

Jedenfalls ist mir wieder ganz viel eingefallen für uns, vieles habe ich gelernt, anderes erfahren, anderes gelesen, anderes gehört von meinen Patientinnen oder den Damen aus meinen Fastengruppen oder von meiner Mami oder meinen Freundinnen und vieles habe ich einfach gesehen, weil ich doch immer noch so gerne schaue. Vorsicht die Nana kommt.

Das ist jetzt kein Wegweiser mit einem Alterslimit oder „das dürft ihr erst ab 39 Jahren lesen“, ... denn vieles geht uns ja immer an, vieles erst wirklich ab einer Zeitspanne aber alles in allem sind wir Frau und sollten unseren Körper gut verstehen, damit er immer gut mit uns bleibt ... Vorsorge meine Damen ist angesagt.

Naturheilkunde ist immer die Vorsorgepflegemeisterin ... Vorsorge, die man ja eigentlich nicht braucht ☹ weil man spürt ja noch nix ... und was die anderen denn eigentlich alle so haben. Mir geht es gut.

Und deshalb, wie viele schon wissen, gibt es natürlich wieder eine FRAUEN-KÖRPER-RUNDREISE ... am Anfang, damit ihr wisst, dass eure Eierstöcke so groß wie Pflümchen sind oder warum die Nebennieren so wichtig sind ... was ist denn das oder dass die Schilddrüse nicht sooo weit weg ist von der Gebärmutter?? Also deshalb eben ...

Auch in besagtem Urlaub habe ich etwas gelesen, was ich an den Anfang stellen möchte. Nämlich die 5 Komponenten, die uns Menschen, also auch anscheinend uns Frauen, erblühen lassen, sind:

LIEBE. DANKBARKEIT. NEUGIER. OPTIMISMUS. TATENDRANG

Wenn wir alle mehr davon hätten, dann wären wir glücklicher, hat so ein gescheiter Psychologe gesagt (der Spiegel Nr. 43/2012). So gescheit muss man jetzt gar nicht sein, um das zu wissen. Ich bin dankbar, dass ich vieles von den oberen Begriffen in mir habe, und deshalb gebe ich es auch so gerne weiter und wenn nur wieder ein Stückchen hängen bleibt bei euch, dann bin ich auch noch erfüllter und zufriedener, denn ich brauche ja mein ganzes Wissen nicht nur für mich, was soll ich alleine damit anfangen. Es gehört auch zu euch bitte!

Ich schreibe schon manchmal etwas „männerfeindlich“ im Büchlein, aber sorry, ich bin kein Männerfeind, Bussi an meinen lieben Mann und ich bin auch nicht die Alice Schwarzer, aber manches muss gesagt werden und manches läuft sicher genau so auch bei euch daheim ab ... und irgendwann schreibe ich was für Männer, nur ich weiß ja gar nicht, ob ich sie so gut verstehe ☹.

Wie viele schon wissen, schreibe ich wieder gerne in der „DU“-Form. Erstens darf ich mit vielen von euch per DU sein und zweitens schreibt es sich leichter und drittens „wenn man zum DU geht, geht es einem besser.“ sagt Marianne Sägebrect, eine von mir verehrte bayrische Schauspielerin! Damit hat sie sicher recht! Ich hoffe, dass es euch so passt.

Sonst bitte, wenn ihr mich nicht erkennen wollt auf der Strasse oder nicht „DU und Nana“ sagen wollt, ist es auch in Ordnung für mich ... wäre aber sehr schade.

Vorwort zum Vorwort: Da ich wieder so viel Gutes und Neues für uns Frauen lernen durfte, habe ich mir gedacht, dass ich in der neuen Auflage gleich noch einiges an Tipps dazu schreibe!

Viel Spass damit! Eure Nana im Juli 2014

Susanne Flintsch
Heilpraktikerin





INHALT

Die Frauen in meinem Leben 08

Ein paar Frauen Weisheiten 11

Eine Frauen Körperreise 12

Was wisst ihr über Frauen Hormone? 22

Ein paar Lebensmittel 27

Einige Frauentees, die auch Männern gut tun 28

Die Pflanzen für uns Frauen 31

Ein Frauen- (und Männer-)Hochzeitstag 42

Das Frauen A-Z 45

Basen-Lebensmittel 98

Wichtige Fraueninfos für 5-6 Fastentage 99

Welche speziellen Frauenkügelchen gibt es für uns? 100

Frauenöle 103

Die Frauen Schüßler Salze 104

Frauen im Wechsel 108

Noch was zu sagen 120

Nana Adressen 122

Ein paar Frauenrezepte 123

Frauenbüchertipps 127

Schlussworte 128

Und aus ...

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeder Art, die sich aus Ihrer Neugier ergeben haben. Falls Sie nun Lust bekommen, Dinge aus meinem Buch auszuprobieren, dann sollten Sie, wie immer, für Ihr eigenes Tun selbst verantwortlich sein. Bei schweren gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich immer an Ihren Arzt bitte!

DIE FRAUEN IN MEINEM LEBEN

Manchmal komme ich mir gar nicht so fraulich vor, denn ich trage schon immer lieber Hosen (habe nur 3 Röcke irgendwo im Schrank ...), trage die längste Zeit meines Lebens ganz kurze Haare (weil ich so viele Haare habe und mich das nervt, wenn ich so lange föhnen muss), habe kein einziges Paar High-Heels (weil mein Mann genau NUR 1 cm größer ist als ich und ich es nicht mag, wenn ich von oben runter schaue auf ihn – wie doof ist das denn?), weil ich mich fast gar nie schminke (das verschmiert immer so, da ich meist vergesse, dass da was oben ist und schwups ... jetzt lasse ich es eben – spart Geld ☺), weil ich noch nicht einmal, obwohl ich in Österreich lebe, ein Dirndl besitze (aber meine Freunde wissen, dass das mit 50 Jahren soweit ist – zu meinem Geburtstag habe ich eins!), weil ich auch keine wirklichen BHs habe (erstens weil ich wenig Oberweite habe, zweitens weil mich das beengt und drittens, weil ich gelernt habe, dass das für unsere Brustgesundheit nicht so gut ist,) weil ich mir die Haare NIE färben lasse, obwohl mich mein Friseur nervt, da er jedes Mal mir wieder ein neues graues Haar zeigt (na und!) und weil ich soviel Auto fahre wie manch ein männlicher Vertreter und weil ich so gerne rückwärts einparke (wirklich – ich liebe das) und beim Tanzen lieber führen will ... Vielleicht hätte ich ein Mann sein sollen, ich frage mal meine Mama, aber ich bin schon lieber eine Frau! Mit viel Gefühl und Einfühlungsvermögen und Geduld. Na das war ein Witz – Nana, Geduld hast du wenig. Ich arbeite aber dran. Dann ist es gut, sagt die andere Stimme in mir.

Das heißt es doch immer und das ist doch auch so, dass uns unsere Mütter und Omis prägen. Und das sind auch die Damen in meinem Leben. Die Omis und Mami haben mir erklärt, was es heißt Frau zu sein, sie lebten und leben es mir vor, wie ich sein sollte, wie ich mich kleide, wie ich mich benehmen soll, wie und was ich esse, dass es nach jedem Mittagessen einen Nachtisch gibt und Freitags immer das beste Abendessen, weil Mami beim Metzger einkaufen war, wie ich mich um die MÄNNER und Papis kümmern soll oder auch nicht ... ich finde schon, dass sich da viel „eingepägt“ hat bei mir und deshalb auch danke an all die weisen Frauen in der Familie

Alles muss frau aber nicht nachmachen.

Danke an meine Mama, sie geht mit Papa ihren letzten irdischen Weg, das weiß ich und das raubt mir oft die Luft vor Traurigkeit. Aber ich weiß, dass ich sie irgendwann, hoffentlich noch lange nicht, gehen lassen muss. Aber wenn das so ist, trage ich

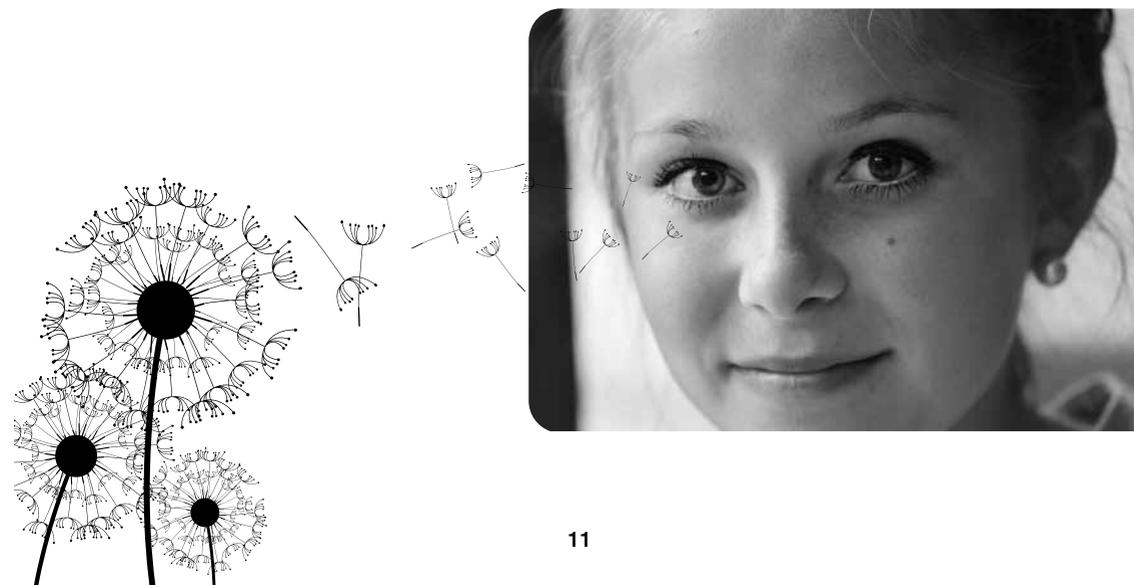
einen wunderbaren Schatz in mir und ich werde nicht egoistisch sein mit der Trauer, sondern meine Mami, die mir viel „Frau“ gezeigt hat, einfach gehen lassen um ihr immer zu danken ...

Und dann ist da auch meine Schwester, eine Frau, die so ganz anders ist und sie lehrt mir auch wieder viel Neues an einer Frau. Immer hinschauen bitte. Jawohl. Ich hatte ja lange Zeit nicht gedacht, dass wir den gleichen Papa haben, da sie sooo ganz anders ist, sie hat lange rote Haare – wunderschön – und Sommersprossen – so wie eine irische Schönheit, sie kommt aber wirklich auch aus Bayern vom gleichen Papa ☺.

Und nun ist es so, dass meine kleine Frau an meiner Seite, unsere Tochter Sarah, auch erwachsen wird und mich ansieht und mich ANSIEHT und verknüpft und verbindet.

Und sie wird Frau und fragt: wie geht das? Und das fragt sie die kurzhaarige Mama ohne High-Heels ... Vorbild soll mann/frau sein und ich bin richtig stolz, dass ich Mama sein darf! Uff, aber ich muss auch an mir arbeiten, aber das meiste mache ich aus dem Bauch – eben mit der berühmten weiblichen Intuition, das ist doch gut, dass wir das haben oder? Hat mir schon oft geholfen.

Und dann sind da meine wunderbaren Freundinnen, jede so anders, jede so mit ihren Erlebnissen und Gefühlen und dann meine Patientinnen und alle Wegbegleiter, die mich schon gehört oder gelesen haben, von Jedem lernen, vor Jedem Respekt haben und wertschätzen ... das ist mir wichtig!



Ach ja und die kleine Frau in meinem Leben, die ich ja so gar nicht wollte, ist unsere Zwerg-Pudel-Hündin Flocke, die ich jetzt so sehr lieb habe, wie man eben einen Hund liebt hat. Punkt. Mei du kümmerst dich mehr um den Hund als um mich (kann nur O -Ton eines Mannes sein oder ☺) das ist halt mal so ... und die Flocke hat auch so ihre Tage und dann geht es ihr eben nicht so gut, sie mag alleine sein und noch mehr schlafen als sonst und noch weniger trinken als sonst und überhaupt ...

Für alle ist mein neuer Wegweiser und danke euch allen!

UND HOFFENTLICH GENIESST IHR ES AUCH EINE FRAU ZU SEIN!

Ich habe das Büchlein wiederum in MEINER Art geschrieben, vielleicht etwas zu frech manchmal, oder zu deftig, aber ich kann es nicht anders und es „purzelt“ auch immer so aus meinem Kopf heraus direkt zu euch.

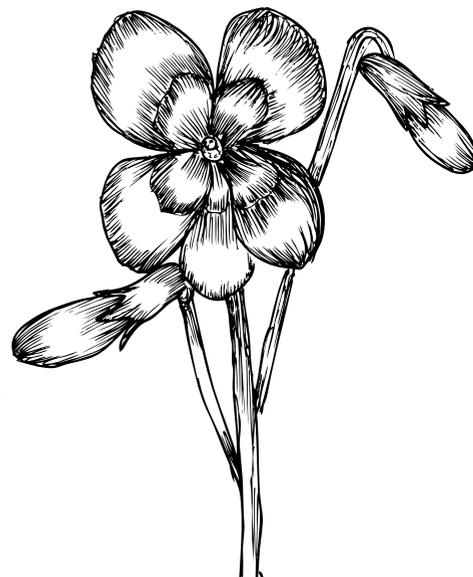
Ich danke euch auch für eure Vertrauen und Interesse, es macht mich sehr reich. Und ich habe gelernt, dass der Körper dann am besten funktioniert, wenn Arbeit und Gefühl übereinstimmen. Das meint, wenn die Arbeit, die wir tun dürfen, dem eigenen Gefühl entspricht. Und das tut es. Ich bin sehr erfüllt mit meiner Arbeit. Und nun los.

***Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume,
dem Betrüben jede Blume ein Unkraut.***

aus Finnland



2 Frauen in meinem Leben: Meine Schwester und Sarah



Ein paar FRAUEN-WEISHEITEN und GESCHICHTEN

Ihr wisst schon warum wir ungefähr 7-8 Jahre älter werden können als Männer? Damit wir uns um unsere Familie, unsere „Zucht“ kümmern können und meistens ja leider auch um unsere kränkeldnen Männer im Alter, in der Pension. Deshalb kümmerere ich mich verstärkt um die Vorsorge meines Mannes!!! Mag eigentlich gerne gesund mit ihm alt werden!

Das stimmt ja gar nicht, dass wir soviel reden. Also wenn wir auf Urlaub sind und mein Mann erholt ist, dann kann der reden ... uiiii ... über alles mögliche ohne Punkt, aber ich freue mich wenn er ausgeruht ist und höre zu ☺

Da habe ich etwas Wunderbares gelesen, nämlich dass in keltischen Kulturen das junge Mädchen als BLUME gesehen wird – die Mama als die FRUCHT und die ältere Frau als der SAMEN – das verstehe ich als den Teil der Pflanze, die eben all das Wissen und die Energie der anderen beiden Teile in sich hat – ein wertvoller Vergleich, der mich glücklich macht! Dann möchte ich gerne SAMEN sein!

Wie viel Alkohol vertragen wir denn? Das ist ja blöde, denn wir Frauen vertragen ja HÖCHSTENS 20 g reinen Alkohol am Tag (wer süffelt schon Fusel?), das sind ½ l Bier oder 0,2 l Wein, nicht viel oder ... das Mon Cherie zählt da auch dazu!

Da haben wir wohl eine viel schwächere Leberleistung mitbekommen!

Könnt ihr euch an das tapfere Mädchen 2012 erinnern? Die, die so tapfer gegen die Talibans gekämpft hat. Weil die haben ja beschlossen, dass kein Mädchen in die Schule gehen darf, beziehungsweise sich bilden darf!! Und die 15jährige Malala aus einem pakistanischen Dorf hat sich gewehrt und ist aufgestanden, weil sie gerne in die Schule geht! und man hat ihr eine Kugel in die Kopf geschossen, aber sie hat überlebt und ist als Heldin wiedergeboren! Alle meine Achtung und mein Respekt vor dieser mutigen kleinen Frau!

Nicht fair ist es, dass wir schwerer Gewicht verlieren als die Männer, denn unsere Gewebe sind anders aufgebaut. Ein Mann hat viel mehr Muskelgewebe und wir mehr Fettgewebe, damit die Kinder weicher in unseren Schoss fallen wahrscheinlich.