nana! LETTER

APR 2022

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 21
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at

Nana hat sich gedacht, wenn die Fastenzeit offiziell vorbei ist, kommt sie und erklärt euch warum das Fasten, der Verzicht so wichtig ist in diesen Zeiten. Und warum man das auch das ganze Jahr über tun könnte und sollte und nicht nur zur Fastenzeit ☺.

Ein toller Buchtipp dazu:

„Die Kunst des richtigen Maßes“ von Dr. Johannes Huber

„Menschen, die sich in der Kunst des richtigen Maßes üben, sind körperlich und geistig gesünder, beruflich und privat erfolgreicher und nur sie haben die Chance, zu werden, was wir als Menschen sein können....“

So schreibt er. Nana Prädikat LESENSWERT!

ANTI ODER BETTER-AGING

Also ich werde älter, ihr auch? ☺. Ach neeee ☺

Aber ich habe entscheiden, dass mein Mann und ich gesund älter werden und dazu müssen wir aber einiges tun. Denn je älter wir werden und ihr auch, umso mehr steigt auch unser Bedarf/Muss an

- **Mineralien und Vitaminen**
- unserer **guten Lebensordnung**
- **allerbesten Lebensstil** (das, was du täglich tust, ist dein persönlicher Lebensstil und der kann dich gesund machen oder in Krankheit führen)

Super wäre es, wenn du:

✔ **Gut und ausreichend schläfst** (mindestens so an die 7 Stunden in der NACHT☺)

✔ Jeden Tag genug **gute Flüssigkeit** dir gönnst

✔ Täglich ein **Sauermilchprodukt** für deinen Darm isst und dazu eingeweichten Leinsamen (Mein Schwiegervater sagt, dass wir damit unseren Darm pflegen und unsere Schleimhäute und wo er Recht hat, hat er Recht! Der Opa und die Oma machen das seit über 40 Jahren! Dazu einen Schluck Weißdornsaft in der Früh für das Herz! JAWOHL: Lernen von weisen, älteren Menschen, das ist immer richtig!)

✔ Viele **Omega 3 Fettsäuren** zu dir nimmst und weniger bis kein Süß- und Zuckerklump, Alkohol, Fleisch, Weissmehlprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel und so weiter....

- ✔ Deinen **Mundraum pflegst** und schaust, dass du dir keine unnötigen Entzündungen einhandelst! Ölziehen (mit Leinöl oder Kokosöl oder Ringana Zahnöl oder die Mundwohlspülung von Primavera) und beste Zahnseide wären hier von meiner Seite zu raten. Das tue ich jeden Tag. Mein Mund-Lebensstil☺ ☺

- ✔ **Weniger Tabletten** einwirfst. Schau dir an was du so täglich nimmst und hinterfrage das auch ab und zu. Aber immer in Absprache mit deinem Arzt bitte!
- ✔ Gerade in Virenzeiten und wenn du einen **Infekt** spürst, ihn **auskurieren** in dem zum Beispiel noch mehr schläfst als sonst☺ und vielleicht auch fastest. Denn Fasten verbessert immer deine Immunleistung!

- ✔ Täglich **bittere „Sachen“** konsumierst, denn die tun prinzipiell von oben nach unten und links nach rechts gut! (Bitterspray von Sonnenmoor, Heidelberger Bitterkräuter, klassischer Schwedenbitter und bittere Salate und bittere Schokolade und ein Espresso nach dem Essen JUHU)
- ✔ Auf **bestimmte Vitamine** achtest wie: Vitamin D und Vitamin B 6 und Vitamin B 12 und das Coenzym Q 10. Die unterstützen uns. Aber es gilt der Nana-Satz: ERST MESSEN, DANN ESSEN! Nicht einfach reinschlucken die NEM (= Nahrungsergänzungsmittel)

- ✔ Und dich täglich fragst:
  „BIn ich bei mir gut aufgehoben?“ Wenn du das nicht mit JA beantworten kannst, würde ich dringend was tun....

FEELGOOD

So eine tolle Idee und passt wunderbar zum Better-Aging, denn was wir ausnahmlos tun müssen, damit wir gesund alt werden: uns bewegen! MOVE it.
Trainieren, Muskeln aufbauen, in Bewegung bleiben auf allen Ebenen, nicht nur im Hirn.

Ich bin begeistert von dem norwegischen Konzept „ feelgood“. In Salzburg und Zell am See und am Mondsee und und gibt es mittlerweile solche großartigen Studios für ältere Menschen ... was „älter“ bedeutet, entscheidet jeder für sich ... ich bin älter und ich bewege mich und gehe dorthin mit Leidenschaft! Der liebe Gott hat mir dafür einen Bewegungsapparat geschenkt. Danke ☺ sage ich!

Feelgood

„Feelgood wurde 2015 in Norwegen gegründet. Der positive Effekt auf das Wohlbefinden der Menschen führte dazu, dass in Norwegen bis heute bereits mehr als 45 Studios eröffnet wurden. In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen zwölf automatisierte Trainingsgeräte den Körper in seiner Bewegung. Dabei ist es möglich, zwischen drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen zu wählen und den eigenen Krafteinsatz individuell zu steuern. Das ermöglicht und fördert den Erhalt bzw. das Wiedererlangen der Mobilität, der Kraft und der Gesundheit. Die Geräte des englischen

Herstellers Shapemaster wurden auf Basis medizinwissenschaftlicher Forschungen entwickelt und produziert. Feelgood ist für alle gesundheitsbewussten Menschen gedacht, die fit bleiben oder werden wollen und sich in herkömmlichen Fitnesszentren nicht so richtig wohlfühlen."

Schaut euch das mal an oder erzählt das weiter. Ein absoluter Nana Tipp!
Für weitere Infos: **www.feelgood-salzburg.at**

AUTOPHAGIE

Was ist das fragst du vielleicht...
Das sollten wir schon wissen, wenn wir eben gesund alt werden möchten!

Unsere schlauen Zellen kennen nämlich das **genialste Reinigungsprogramm** ever! Für diese Erkenntnis gab es sogar 2016 den Medizinnobelpreis für einen japanischen Wissenschaftler. Chapeau!
Er fand heraus, dass unser Organismus, wenn er kein Essen bekommt, sich dran macht seine Reserven aufzubrauchen. Und vor allem geht er dran, dass Zellschrott und kaputt gegangene Eiweisse und Moleküle in eine feine Hülle verpackt werden und durch unsere Verdauungsenzyme so zerlegt werden, dass sie für andere brauchbare Arbeiten herangezogen werden können (zum Bleistift für die Energiegewinnung oder als Baumaterial für neue Eiweisse). Nachhaltig nennt man das in der heutigen Zeit! Selbstverdauung und Wiederverwertung, so cool! Und das indem wir nichts „futtern" – großartig und billig auch noch ☺.

Je länger wir die „Klappe halten", um so besser ist das für unseren inneren Reinigungsprozess.

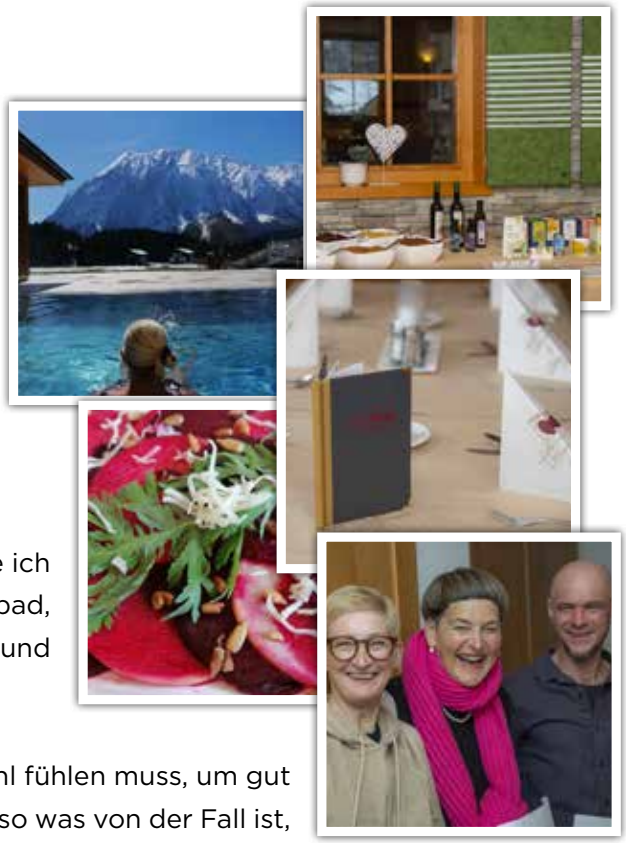
Als Richtwert der „Klappenpause" gelten so 14 – 18 Stunden. Da wären wir beim viel diskutierten Intervallfasten oder beim Abend-Auslass-Fasten oder beim „einen Tag ess ich und am anderen Tag faste ich Fasten". Oder ihr fahrt eine Woche mit mir ins Hotel zum fasten – oder ihr kommt in die nächste Onlinewoche ab 20.5.22.

Wie ihr das wollt, Hauptsache ihr tut was, denn
„tun wir was, tut sich IMMER was".
Und Fasten in jeder Art und Weise räumt auf!

Bei Fragen gerne bei der Nana melden, ich freue mich über viele neue Fastenwillige!

nana! LETTER

APR 2022



FASTENWOCHE IN DER TAUPLITZ

Wir waren jetzt das erste Mal in der Vorosterwoche zum **Fasten in der Tauplitz im Hotel „Der Hechl“** bei der Marlene und beim Marcel und es war einfach nur wunderbar. Traumhafte Landschaft und Natur, liebevolles Familienhotel mit Basenküche vom Feinsten.

Der Yogaraum ist soooo toll, in so einem schönen Raum habe ich noch nie Yoga machen dürfen....und sie haben ein kleines Freibad, eine herrliche Wellnessanlage, wunderschöne Zimmer und und und....einfach entzückend!

Und da sich die Nana auch sehr wohl fühlen muss, um gut arbeiten zu können und da das hier so was von der Fall ist, kommen wir GERNE wieder JUHUUU

Und zwar vom **Sonntag, 2.10 – Samstag, 8.10.22**
mit hoffentlich euch bei einer neuen NANA Fastenwoche.

Und mein lieber Andi ist natürlich auch wieder dabei. Wie herrlich, vom FEINSTEN und alles Fasten und alles auf Gesundheitsschiene!

Wir freuen uns ganz sehr auf euch!

NANA MACHT WEITER ONLINE

Und es geht weiter, weil das mit dem ONLINE auch so praktisch ist. Ich überlege, ob ich überhaupt noch ein Auto in Zukunft brauche☺. Ich sitze einfach daheim und begrüße euch. Na Spaß beiseite, aber es hat viel Neues gebracht und es gilt für mich:

„eine neue Sicht der Dinge bringt neue Dinge in Sicht“.

So halte ich einen neuen spannenden Online-Abend über die NAFL- was ist das denn?

Die „nicht alkoholische Fettleber“, die uns so alle angeht, denn unsere Leber wird auch ohne dass wir regelmäßig Alkohol zwitschern immer beleidigter! Und da sitzen wir irgendwann beim Arzt und er sagt zu uns, dass wir besser auf unsere Leber schauen sollten und einfach keine

Alkohol trinken dürfen und so, das sagt er uns. Und du sagst zu ihm, dass du ja gar keinen Alkohol trinkst – nie in deinem Leben – dafür vielleicht Säfte und isst Süßes. Und dann sage ICH dir, dass das genau das ist, was AUCH deine Leber kaputt machen kann. Und all das und viel mehr erkläre ich euch an dem Online Abend mit Aufzeichnung ☺! Fürs Nachhören und nicht – mehr vergessen!

YOGA MIT ANDI

Und der wunderbare Andi macht auch noch einen Online-Yogablock ab 2.5. und auch hier könnt ihr gerne dabei sein, bequem daheim bei euch am PC und in eurem Wohnzimmer oder in eurem Raum...

EIN BISSERL WAS ÜBER ZINK

Neben dem wichtigen Magnesium ist noch entscheidend wie viel Zink du in dir trägst um optimal entsäuern zu können! Gewusst?

Also ohne Magnesium und Zink läuft da wenig bis nix mit deiner Entsäuerung und Entrümpelung. Zink zum Bleistift befeuert ein Enzym und das nennt sich „ Carboanhydrase“. Und dieses Carboenzym ist dafür da, dass ein ständiger Durchfluss in unserem Säure-Basenhaushalt passiert und das ist gesundheitsfördernd. Denn die Hütte muss laufen und arbeiten, dann passiert Austausch. Und Zink kann das machen. Es soll durch diesen Durchfluss auch ein Schutz gegen Viren passieren und wenn interessiert das in diesen Zeiten nicht? Hände hoch!

Du sagst jetzt zu mir gleich, dass du aber keine **Austern** magst, in denen soooo viel Zink steckt. Dann gebe ich dir Recht, denn die mag ich auch nicht. Aber ich erzähle dir dann, dass du am besten viel

- **Weizenkeime** isst (die enthalten auch das SPERMIDIN; das wiederum für den Autophagieprozess, den wir oben besprochen haben, wichtig ist. AHA!)
- oder **Mohn** oder
- **Leinsamen**
- oder **Kürbiskerne**
- oder **Leber** ☺
- oder **Kakaopulver** ☺

Schau einfach mal nach wo noch Zink drin ist, es ist spannend und doch super toll, wenn man „Heilmittel“ als Lebensmittel essen kann, oder?

UND BASISCHE REZEPTE VON ELINA

Also seit ich Elina kenne, habe ich so viel dazu lernen dürfen und unsere Küche daheim auch anders und noch wertvoller „bestückt“. Sie zaubert so herrliche Rezepte, und ich frage mich immer wieder, warum habe ich die denn bisher nicht gekannt.

Aber wie es scheint, ist nie etwas zu spät ...

3 der tollen Rezepte von ihr aus meinen Fastenwochen Online oder in den Hotels nun anbei für euch zum Nachkochen und ich schwöre euch, dass essen die anderen daheim auch. Und alles geht auch mal ohne Fisch und Fleisch und Wurst und Käse .... voila!

REINIGENDE RETTICH-KAROTTEN-SUPPE

Zutaten für 1 Person:

- 1 Shiitake Pilze (frisch oder getrocknet)
- (1 kleines Stück Alge)
- 25 g schwarzer Rettich, geschält und in Streifen geschnitten
- 75 g Pakchoi, Mangold oder Wirsing, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, geschält und in Streifen geschnitten
- ½ TL Sesamöl
- 0,25 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Tamari- oder Sojasauce
- ½ TL Zitronensaft
- 375 ml Gemüsebrühe
- frischer Koriander, gehackt

Zubereitung:

Wenn getrocknete Pilze verwendet werden, mit lauwarmen Wasser übergießen und für ca. 15 Minuten einweichen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Shiitakepilze und den Ingwer zugeben und kurz anbraten. Die Karotten und Rettich-Streifen und etwas Wasser (gerne das Pilzeinweichwasser) zugeben und 2-3 Minuten lang schmoren. Dann Pakchoi zugeben und unter Rühren die Brühe aufgießen - alles 4-5 Minuten weiter köcheln lassen.
Mit Tamari und Zitronensaft abschmecken und mit frischem Koriander anrichten!

FENCHEL-KICHERERBSEN-CURRY*

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fenchel, geputzt, vom Strunk befreit
- in feine Streifen geschnitten 2 Karotten, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 kleine Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 200 g Kichererbsen aus der Dose, gewaschen und abgetropft
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Ingwer, frisch gehackt
- 4 EL Rosinen
- 1 Handvoll Sprossen
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Currypulver
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft und Tamari zum Abschmecken
- Optional: frischer Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem größeren Topf erhitzen, Currypulver zugeben und kurz aufschäumen lassen. Lauch und Ingwer hinzufügen und leicht andünsten. Kichererbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffeln und Rosinen zugeben, mit der Kokosmilch übergießen, salzen, pfeffern und alles gut vermischen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Kokosmilch schön cremig ist. Zuletzt die Sprossen unterheben, mit Zitronensaft und Tamari würzen und nach Geschmack mit Koriandergrün bestreuen. Sooo lecker... ☺

*aus: Die Fünf Elemente Küche für jeden Tag, Gabriele Klinger und Christina Duve, blv

„In den Online-Kochabenden steht Elina in ihrer 7m²-Küche in Köln und verrät uns tolle Rezepte und wichtige Tipps für unsere bessere Ernährung! Termine findet ihr auf nana.at.“

BIRNENCREME MIT KARDAMOM

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Birne (ca 300g), gewaschen, geviertelt, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Kapseln Kardamom, aufgebrochen und grob zerstoßen
- 1 Prise Salz
- 50 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- Optional: 1 TL Mandelsplitter, geröstet, 1 EL geschlagene Sahne

Zubereitung:

Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen, die Birnenwürfel zugeben und kurz andünsten. Kardamom und Salz zufügen, mit Wasser und Zitronensaft ablöschen. Die Birnenwürfel weichkochen und pürieren – wer es grober mag, lässt die Birnen etwas „stückiger", wer es cremiger mag, püriert feiner.

Das Birnenkompott kurz auskühlen lassen, dann Mandelmus unterrühren – je nach Geschmack noch mit Sahne verfeinern und mit gerösteten Mandelsplittern bestreuen.

Euch einen guten basischen Appetit!

Ich danke euch fürs Lesen und ich danke, dass ihr weiterhin an eurer Gesundheit interessiert seid. Ich arbeite und lerne dafür, dass ich euch gut versorgen kann mit Infos und Wissen, euch begleiten darf auf euren gesunden Wegen und dass ich wieder an einem neuen Buch schreiben kann, wahrscheinlich über unsere Hormone! Ich melde mich dazu ☺

Einer meiner momentanen Lieblingssätze:

„Es geht darum, das Leben zu meistern und ander zu unterstützen es auch zu meistern!"

Unterstützt auch andere, ich bitte euch darum!

Herzlichst eure Nana und auf bald

Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte E-Mail-Antwort an nana@nana.at mit „keine Zusendung", damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!