

nana! LETTER

AUGUST
2020

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

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

HALLO AN ALLE!

Gerade im Radio: „.....sollte es in Kürze einen Impfstoff geben, kann es sein, dass es zu extremen Engpässen kommt....“

Und ein liebes Hallo zu meinem August Nana Letter gleich mal mit diesem Einstieg ☺.

Ja genau, es kann zu extremen Engpässen kommen, vor allem wenn wir uns NUR auf einen Impfstoff verlassen wollen und wiederum mal wieder vergessen, dass wir ja in **EIGENVERANTWORTUNG** leben und handeln müssen und vor allem bei diesem Thema Gesundheit. Da kann uns ja sowieso kein Medikament und kein Impfstoff retten. Wir retten nur uns selber ... wir sind unser Therapeut.

In der schönen Jahreszeit jetzt, wobei ich alle Jahreszeiten mag. Ich mag die Vielfalt in unserer Lebensumgebung und das hat doch was, der Sommer, aber auch der Winter, wenn es kalt und dunkel ist ... super! Ich bin gerne hier und vor allem jetzt!!!

Ich hoffe, dass ihr einen guten Sommer habt und hoffentlich ihn auch im eigenen Land genießen könnt.

Ich mag ja Kolumnen sehr gerne und eine davon hier im neuen Nana Letter... sehr treffend wie ich finde, spitz aber treffend.

Eine Freundin hat zu mir gesagt, das hat auch was mit Ethik zu tun, dass „mann und frau“ dieses Jahr mal im eigenen Land bleibt und die heimische Hotellerie und Gastronomie, denen es wahrlich nicht allen gut geht, damit unterstützt. Dazu stehe ich und deshalb auch die Kolumne... hat was von Ethik ... für mich als Nana.

Meine besonderen Freundinnen

Manche dieser Nana Freundinnen stelle ich ja auf meinem **Instagram Account** unter: nana_susanneflintsch immer wieder gerne vor.

Aber da ja nicht jeder von euch Instagram hat oder mich dort besucht☺, schreib ich über ein paar dieser derzeitigen ☺Freundinnen nun im Nana Letter, genau, mach das Nana, wir lesen dashoffentlich, würde mich sehr freuen☺!

Also wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir uns bestens versorgen und dazu gehört auch, dass wir uns gut bekochen, liege ich richtig? Denn nur dann kannst du davon ausgehen, dass du weißt, was drin ist und ob du dir ein „LEBENS“mittel oder einen „Bauchfüller“ gegönnt hast☺.



Post
von
Jeannée



MICHAEL JEANNÉE
michael.jeannee@kronenzeitung.at

Urlaub? Bleibts um Himmels willen daham!

So einfach ist das. Und für mich sooo logisch.

Aber nicht, weil es uns hier nicht erwischen kann.

Oder weil wir hier sicherer als im Ausland sind.

Oder weil das Österreich-Virus weniger gefährlich ist.

Corona bleibt, zu Hause oder im Ausland, Corona.

Aber ...

... aber, Leute, überlegt doch: Ihr habt es in den Flieger geschafft.

Alleine, mit Freundin, Frau, Kindern.

Ihr seid angekommen, wo auch immer.

Habt Euer Domizil bezogen. Am Meer, in den Bergen.

Und vermeint nun, dem Virus ein Schnippchen geschlagen zu haben, weil sich der Urlaub anfühlt wie in den guten alten Zeiten.

Dann aber geschieht es, dass Corona zuschlägt. In Eurem Domizil, am Meer, in den Bergen.

Man wird Euch behandeln wie Aussätzige.

Ihr seid Ausländer.

Ihr seid schuldig.

Ihr habt, positiv oder negativ, das Virus eingeschleppt.

Man fällt über Euch her in fremder, unverständlicher Sprache.

Polizisten exekutieren Eure Quarantäne, die sich wie Gefängnis anfühlt.

Ihr seid alleine, wehrlos, ohnmächtig, verlassen.

Und das alles nur wegen dieses verdammten Urlaubs im Ausland.

Daher: Bleibts doch um Himmels willen daham! Denn wenn's einen schon erwischen sollte, dann im eigenen Land, wo für ihn gesorgt wird.

M. Jeannée



Nana Hinweis: wenn du dich nach dem Essen wie erschlagen fühlst, war das, was in deinen Mund gelangt ist, nicht sehr wertvoll und wahrscheinlich auch viel zu viel!!

Denk deshalb dran: „*Wenn du merkst, dass du gegessen, hast du immer schon zu viel gegessen*“
(Sebastian Kneipp + Nana©)

Aber weiter im Text, und wenn du also kochst, dann brauchst du gutes Beiwerk dazu, auch gute Töpfe und da gibt es großen Schrott am Markt – wirklich zum Verschrotten...☺

Und ich stehe auf gute Sachen in der Küche und die Nana liebt

„**Handmade in Austria – Familienbetrieb RIESS aus Ybbsitz**“ und die machen sooooo schöne Emailtöpfe. Ich bin ganz begeistert. Und wisst ihr, dass für so ein Emailtöpfchen

Eisen und Quarz und Ton und Borax und Soda und Pottasche (nicht Pottwal, sondern Asche©) zu Glas verschmolzen, vermahlen und dann mit Farbe versehen wird? Toll.

Und noch toller ist, dass

....meine Riess Freundinnen einfach sooo schön sind und alle **CO2-neutral in Österreich** (!) produziert werden

....und dass sie angeblich **bakterien- und virenhemmend** (Aha sehr gutes Stichwort zur Zeit, oder?) sein sollen

....und dass sie uns ein viel **gesünderes und energiesparendes Kochen** ermöglichen

....und dass sie total **hitzebeständig** sind UND **recyclbar**

....und dass jedes Stück **echte Handarbeit** ist, also ein Unikat☺



Resumee: es geht also nicht immer nur darum **WAS** ihr an Lebensmitteln verkocht, sondern auch **MIT WAS**!

Die nächste Freundin sind meine rosa farbenen **SMOVEY-RINGE**

Ja was ist das denn? Kennen doch sicher ein paar von euch schon, oder?

Das sind die **Ringe, die so gut schwingen** in den Armen und keine Nordic Walking Stöcke sind ☺ und die es natürlich auch in grün gibt – mag ja nicht jeder rosa☺.

- Diese Ringe trainieren auch noch dazu die **rechte und die linke Gehirnhälfte** – eine davon kommt ja immer zu kurz....
- und unterstützen dein **Lymphsystem**
- und deine **Beweglichkeit** und **aktivieren deine Muskulatur**, die so langsam einschläft im Alter☺
- **Straffen das Bindegewebe** - gut gegen die Winkearme am Oberarm! (Schwabbelmasse, die keiner braucht)
- **Stärken unser Immunsystem** gegen Viren zum Bleistift
- **Fördern den Stoffwechsel**

Na ist das super??

Und noch dazu werden die „Schwingis“© in einer Integrations-Werkstatt unter anderem von Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung produziert! Das hat was!!!



Infos unter www.smovey.com.

Resumee: Tun wir was, dann tut sich was und zwar auf allen Ebenen!



Besondere Nana Freundin: **SONNENMOOR TRINKMOOR**

Schaut zwar eigen aus, aber daran gewöhnst du dich so schnell - denn du trinkst ja auch braun/schwarzen Kaffee, oder?

Und wenn du einmal bemerkt hast WIE GUT es dir tut, dann wird es sicher auch deine neue Freundin!

Das Trinkmoor ist soooo **reinigend für unseren Darm**, also ein Staubsauger oder ein Wischmopp, der im Stande ist, alles, was nicht reingehört mitzunehmen. JA super.

Noch dazu ist im Moor die „**Huminsäure**“ und diese da ist **antientzündlich** und das was uns Menschen mit am kränksten machen kann, sind diese ganzen Entzündungen im Körper! Die meisten haben gar keine Ahnung wie entzündet sie wirklich sind. Und da der Darm sooo groß ist, empfehle ich mit ihm anzufangen- deshalb bin ich ja auch vom Fasten so begeistert!

Im Moor ist auch noch Silizium, kennt ihr, zum Bleistift auch von dem Schüßler Salz Nummer 11 und dieses Silizium reinigt auch UND stärkt auch noch das Bindegewebe - 2 Fliegen mit einer Fliegenklappe☺!



NANA trinkt jeden Tag 1-2 Stamperl von dem Moor!

Und du kannst fragen wie lange? Dann sage ich dir mindestens 2 Wochen, aber das reicht bei den meisten gar nicht. Denn eine Krankheit braucht auch lange bis sie entsteht.

Nach dem Motto: „*eine Krampfader bereitet sich vor....bis sie angreift...*“ wisst ihr was ich meine?

Von daher nehme ich das Moor schon einige Wochen. Bei den Nahrungsergänzungsmitteln sagt man gerne, dass eine Einnahme unter 3 Monaten nichts bringt oder wenig☺.

Also ran an das Moor, noch dazu heimisch aus einem Salzburger Stadtteil, der Leopoldskron/Moos heißt und da ist mein ehemals rothaariger Mann geboren!

www.sonnenmoor.at



Und eine meiner Menschenfreundinnen☺ ist die **LIDWINA**. Ich kenne sie schon sehr lange und schätze sie auch schon sehr lange. Sie war schon in meinen allerersten Fastengruppen dabei und hat auch lustigerweise das Wort der „**Fucking Gemüsesuppe**“ erfunden, denn ihr schmeckt die nicht und mich hat es fast vom Stuhl gehauen vor Lachen wie sie das todernst in einer meiner Fastengruppen gesagt hat, das mit der „fucking Soup☺“. Die Lidwina ist eine begnadete **Auftragsfloristin aus Thalgau** bei Salzburg!

Instagram: lidwina_blumen



Sie betont immer wieder, dass wir ja gar nicht wissen wie die ganzen Blumen so gezüchtet werden und was da alles passiert – nichts mit Nachhaltigkeit und so...

Sie lebt alles was sie sagt und tut und züchtet ihre eigenen Blumen ganz wunderbar, also nachhaltig UND regional (und um das geht es nicht nur bei den Lebensmitteln!), macht herrliche Trockengestecke, die allerschönsten Türkränze, die ich je gesehen habe, liebevolle Hochzeitssträuße und ist einfach ein besonderer Mensch.

Lasst euch inspirieren von ihr.

Ihre Blumengebinde erzählen Geschichten!



Für alle Salzburger und Umgebler: ihre Frischsträuße gibt es beim ADEG in Hof und ihre Trockensträuße an mehreren Verkaufsstellen in Salzburg und Abtenau.

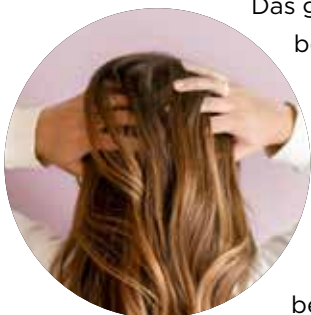
Ich liebe Blumen und Natürlichkeit! Danke Lidwina.



Und die nächste Menschenfreundin ist die **Silvia Wach vom EBENBILD**.

Ich schätze es ja sehr, wenn jemand mutig ist und sich traut etwas Besonderes zu tun, was uns andere nachweislich unterstützt in unserer Gesundheit und in unserem Tun! Silvia hat den **Naturfriseur „ebenbild“** in der Aighhofstraße 12, 5020 Salzburg, Telefon: 0650 9387204, gegründet. Ein einmaliger Laden mit einer einmaligen Philosophie. Ihr wisst ja vielleicht von meinen Vorträgen, dass ich nicht allzu sehr auf das Haarefärben und die Mengen an Alufolien auf euren Köpfchen stehe....jedem seine eigene Sache, aber gesund ist es nicht (Hallooo, auch der Schädel hat Löcher!).

Das gibt es bei der Silvia eben gar nicht, sondern anders und sie hat mir auch beigebracht, dass die Haare untereinander auch zusammenpassen wollen oder so, also dass es den Haaren nicht gefällt, wenn irgendwie geschnitten und irgendwie getan wird. Alles in uns hat ein Gefühl und ein Eigenleben. Finde das so spannend und vor allem sollte jeder den Schnitt, die Haartracht finden, die einem passt und dem Kopf gut tut...



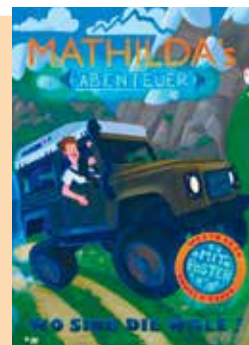
Silvia wird auch an meiner Seite in **Spezial-Gesichts-Seminaren** (ab Herbst 2020) etwas darüber berichten! Denn durch den Schnitt verändert sich auch dein Wesen, deine Art, dein Erscheinen!



NANA BUCHTIPP

Der **Andi Mertens**, ein toller Osteopath und Menschen- und Kinderfreund aus Saalfelden im Salzburger Land, hat ein ganz besonderes Kinderbuch geschrieben. Eigentlich für seine Neffen, aber eigentlich auch für uns und es ist auch eine Geschichte für Große, denn es geht um Nachhaltigkeit und die Welt und die Umwelt und um uns alle! Lesens- und vorlesenswert! Das Buch heißt **„Mathilda“**.

Direkt bei ihm zu bestellen unter: Andreas Mertens, + 43 664 1226985
andi@medibasis.at



Autophagie und Spermidin – was ist das denn?

Hungern gehörte schon immer zum Leben, nur nicht bei uns anscheinend also **die Phasen des Nahrungsverzichtes**, Hungern ist kein gutes Wort.

Und durch „richtiges“ Fasten lernt unser Stoffwechsel die innere Müllabfuhr ☺ zu aktivieren und das ganze heißt im Fachchinesisch dann **AUTOPHAGIE!**

„Die Autophagie ist unsere innere Müllabfuhr, unser Recyclingsystem, eine Runderneuerungsanlage und eine Entsorgungsmaschinerie für unsere Zellen...“

(aus „die Anti-Aging-Revolution“ von Dr. Johannes Huber).

Herrlich, dass unser Organismus, den Dreck in uns, der uns krank machen könnte, einfach beseitigen kann, wenn wir ihn lassen! Großartig.

Und dieser Prozess wird nur angeregt, wenn wir **NICHTS essen!** Oder fast NICHTS. Oder es wird so getan als ob...und das geht mit **SPERMIDIN**☺. AHA und was ist das? Ein natürlicher Stoff in uns, vor allem in der männlichen Samenflüssigkeit....super toller Typ das Spermidin, denn es kann dem Körper „vorspielen“, dass er fastet!!! Und dass obwohl er gerade eine Handvoll Pilze gegessen hat, WEIL die enthalten richtig viel Spermidin (zum Bleistift die Kräuterseitlinge). Also nur so als Hinweis. Mir ist natürlich viel lieber, wenn ihr regelmäßig fastet, weil das tut uns einfach rundum richtig gut, aber viele können das einfach nicht. Deshalb sollte man das mit dem Spermidin schon mal gehört haben...





Und das ist auch enthalten in:

- Sojasprossen
- Weizenkeimen
- Birnen
- Äpfeln
- Reifem Käse
- Erbsen

...



Mehr in meinen **Herbst-Online-Vorträgen** noch dazu und bei meinem neuen Geschreibsel in Kürze auch über „Better Aging“.

Ein paar Wörtchen zum **ZELLBASIC** von der Adler Pharma

In meinen Fastengruppen und Wochen empfehle und rate ich gerne zu dieser „Pulverdose“ ☺ von der Adler Pharma aus Zell am See, WEIL ich restlos begeistert bin von diesem Schüssler-Pulver und WEIL ich schon bei so vielen Menschen, nicht nur bei mir, bemerkt habe, was sich da alles tut, bei konsequenter Einnahme (da hapert es ja bei den meisten ☺)



Dieses geniale Pulver schenkt uns auf der einen Seite:

- **viel Energie** durch Schüssler Salze 3,4,5,8 zum Bleistift
- **reguliert unsere Säure** (die wir alle im Körper haben)
- **baut unsere Schadstoffe ab** (die wir auch alle haben)
- unterstützt uns im **Schwermetallabbau**
- und kümmert sich auch noch um die **freien Radikale**

Was willst du mehr? Super ist das, aber man muss die Dose leer machen, gell UND man muss, wenn man die Dose einnimmt auch dazu:

- **genügend trinken** über den Tag verteilt (Wasser und dünne Tees)
- und auch das **Essen anpassen**. Denn es geht nicht, das Pulver zu nehmen und hinterher ein Käsebrod oder Spaghetti Carbonara zu essen...

Vielleicht besucht ihr mal eine **Nana-Fastenwoche** oder Onlinegruppe oder so...da lernen wir das.

Ich rate 3 x 1 Messlöffel am Tag zu nehmen.

„Es ist gut, wenn wir was tun, bevor es zu weh tut und wir müssen“

Aber auch wenn es weh tut, ist „nie die Zeit zu spät“!

Fragt mich sonst, ich freue mich!

Vitaltag 2020

Ist schon mein Traum und meine Vision, Naturheilkunde und Schulmedizin zusammenzuführen an einem Tag in einer allumfassenden und informativen Veranstaltung für euch! Wegen Covid19 verlegt vom 29.3.20 auf den **22.11.20!** Eine motivierende und für unsere Vorsorge und Eigenverantwortung besondere Veranstaltung und wer mehr weiß, wird auch mutiger! Und das ist sooo wichtig. Und ich hoffe sehr, dass wir alles veranstalten können!





Wir werden von der Panzerhalle in das gerade neu gebaute „**Handelszentrum16**“ in Bergheim wechseln, da es dort sooo super ist und viel mehr Platz für mehr Abstand und Sicherheit besteht. Und wenn es sein darf und soll und die Regierung es erlaubt, dann wird alles wie geplant stattfinden. Wir halten euch auf dem Laufenden und die Karten für die Eintritte und Workshops behalten ALLE ihre Gültigkeit. Ich würde mich so freuen und habe so viel geplant und überlegt. Wir werden sehen und sind geduldig, auch das bringt diese Zeit so mit sich.



Nana ONLINE Termine 2020

Uiii das macht mir vielleicht Spaß und Nana versucht „mit der Zeit zu gehen.“ Danke für euer bisheriges Dabeisein und auch für Herbst 2020 wird es einige Online-Formate mit der Nana und ihren Gastrednern geben und vor allem „**Nana Spezial**“ mit einem 3-teiligen Gesichtseminar!

Ich denke, dass es Nana in Zukunft auch immer ONLINE geben wird mit...

- **Seminaren**
- **Vorträgen** UND
- **Fasten- und Basenfastengruppen**, denn es funktioniert und wir können Zusammensein und vor allem aus vielen Regionen zusammen.

Das schaffen wir doch „normal“ nicht, dass jemand vom Bodensee mit jemand aus Graz und Rosenheim zusammen in einem Abendvortrag sitzt! Und das bequem von daheim aus im Jogginganzug und mit Schinkenbrot ☺ unterm PC und Männern, die hinten im Unterhemd herumrennen ☺ und Nana redet und redet...☺! Ich habe spannende Themen vor...

www.nana.at/termine-vortraege/nana-online Ich freue mich auf euch!

Die Aufzeichnungen der Online Vorträge

Auch das in Kürze zur Verfügung für alle, die bei den Online Vorträgen dabei waren – wir arbeiten dran, also Gerhard arbeitet dran☺

Infos kommen bald☺

Nana ONLINE FASTEN TERMINE

Auch diese Termine stehen in Kürze auf meiner Homepage.

www.nana.at/mit-nana-fasten/fasten-online-nana

Nur kurz schon vorweg:

Fasten-Online-Termine mit NANA:

- ab 22.9.20
- ab 30.10.20
- ab 5.11.20

und

FASTEN IM EBENBILD vor der Adventszeit in der Präsenzgruppe,

also vor Ort

Beginn: ab 11.11.20

Infos bei office@ebenbild.at / www.ebenbild.at

Silvia Wach

ICH FREUE MICH!

Online mit Videokonferenz!

ONLINE FASTEN

Mit Nana im Herbst

Auch im Herbst gibt es Nana online beim Fasten – streng fasten oder Basenfasten möglich. Und genau im Herbst ist es so wichtig, an unsere Vorsorge zu denken. Fasten passt super!

Wie geht das?
Mit Nana über euren PC. Wir treffen uns einfach daheim bei euch und mir mit dem Computer ☺ (Ich arbeite mit dem WebEx-Programm)

Fasten online:

- Anleitung und Infos vorab per Mail
- Einkaufsliste per Mail
- Nana Fastendokumente per Mail
- Buch „Nana Fasten“ (10,- Euro + Porto)
- 3 Online-Sitzungen in der Gruppe jeweils am Abend:

September-Fasten	Vorsorge-Fasten	Vor-Advent-Fasten
1. Abend: 22.9.	1. Abend: 30.10.	1. Abend: 5.11.
2. Abend: 27.9.	2. Abend: 2.11.	2. Abend: 8.11.
3. Abend: 27.9.	3. Abend: 4.11.	3. Abend: 10.11.

Jeden Tag Rezepte und Yoga-Übungen per Mail

- Möglichkeit auf Whatsapp Gruppe
- Telefonische Betreuung bei allen Fragen während der Zeit, wenn es gebraucht wird

Kosten?
65 Euro pro Person
Mindestteilnehmer: 7 Damen und Herren ☺

Anmeldung?
Nur schriftlich unter: nana@nana.at

Danke liebe Maria, dass Du mich mal wie der nun strengen Fasten anleitest. Das ist ein wunderbares Erlebnis. Danke liebe Maria, dass Du mich mal wie der nun strengen Fasten anleitest. Das ist ein wunderbares Erlebnis. Danke liebe Maria, dass Du mich mal wie der nun strengen Fasten anleitest. Das ist ein wunderbares Erlebnis.

nana! NATURHEILPRAXIS
T: +43 (0)664 8089947
www.nana.at



Und was ist mit den Präsenz-Nana-Vorträgen?

Ja bitte, ich freue mich sooooo, wenn ich wieder etwas auf Bühne stehen darf. Und hier gilt genau wie beim Vitaltag, dass ich, soweit es erlaubt ist, die geplanten Termine alle einhalten will und werde und ich mich sehr freue, wenn wir uns mit Abstand, aber nicht minder herzlich und informativ dort begegnen.

Termine auf meiner NEUEN Homepage unter www.nana.at/termine-vortraege/nana-unterwegs

Nana schreibt wieder ...

Ach neeeee, wirklich?

JA bitte, ich schreibe weiter und zwar ... sag ich noch nicht.

ÜBERRASCHUNG☺

Infos folgen in Kürze! Ich freue mich!

Mein Bücher findet ihr unter www.nana.at/buecher-publikationen/buecher



Ein feines Porridge...hmmmm schleck☺

Nana liebt ja **gesunde Frühstücke** - eh schon wissen oder?

Und vor allem liebt sie **WARME** Frühstücke, auch im Sommer. Denn auch im Sommer braucht unser Magen warme Speisen☺ !! Mit Eiswürfeln kann er rein gar nichts anfangen ☺ und bis die auf Betriebstemperatur sind, bist du schon hundemüde, weil du so viel Energie dadurch verloren hast. Deshalb bitte achtsam sein mit den ganzen eisgekühlten Getränken und Essen!



Genialer Buchtipps von einer Freundin

„PORRIDGE - gesund und fit in den Tag“

Und daraus ein super feines Frühstückchen „Nurreis & Chai-Gewürze“

Nurreis ist so super reich an wichtigen Ballaststoffen UND dieses Frühstückchen ist auch noch mineralstoffreich und stärkend für unser Hirn für den Tag☺ und schmeckt!!!!

Gesund und fein - wie gut ist das!

NATURREIS & CHAI-GEWÜRZE

Zutaten:

- 50 g gegarter Rundkorn-Reis (25 g roh)
- 100 ml Mandeldrink
- 1 TL geschroteter Leinsamen
- 2 Tropfen Vanilleextrakt (oder 1 Msp. Vanillemark)
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 EL Honig (am besten Rohhonig)

Topping:

- 1 Handvoll Himbeere, zur Hälfte in Kurkuma gewälzt
- 1 TL grob gehackte Mandeln
- 1 TL grob gehackte Pistazien
- 1 TL Bienenpollen
- 1 TL gemahlene Kurkuma





Clafoutis von der Renate – ein veganes Rezept – wie wunderbar

Die Renate begleitet ja mit ihren Kochkünsten, das sind wirklich Künste, meine Basenfastenwoche in der Ramsau bei Doris im Biohotel Herold und jedes Mal wieder ist das ein kulinarischer Höhenflug – man kann auch beim basischen Fasten wunderbar essen und genießen!

CLAFOUTIS FRANZÖSISCHER KIRSCHAUF LAUF

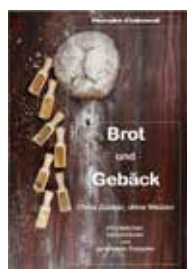
500 g schwarze Kirschen / 1 EL vegane Margarine für die Form / 1 EL Dinkelfeinmehl für die Form
120 g Dinkelfeinmehl / 1/2 Pkg Vanillepuddingpulver / 1 TL Weinsteinbackpulver / 75 g Agavendicksaft / 250 ml Mandeldrink / 100 ml Mandelcuisine / 50 g vegane Margarine geschmolzen
1 Pkg Vanillezucker / 1 Prise Salz / 1 EL Birkenstaubzucker zum Bestreuen



Das Backrohr auf 190°C vorheizen. Die Kirschen waschen, entstielen und wenn doch gewünscht, entkernen. Eine flache ofenfeste Porzellanform, die groß genug ist, die Kirschen in einer Lage aufzunehmen, mit der Butter einfetten. Mehl darüber streuen und die Form drehen, damit sie gleichmäßig mit Mehl überzogen ist. Dann das überschüssige Mehl weg geben. Mandeldrink, Mandelcuisine und Agavendicksaft verrühren, Dinkelmehl, Puddingpulver, Vanillezucker und Salz klümpchenfrei einrühren und am Ende die Margarine einrühren. Kirschen in der Form auslegen, den Teig gleichmäßig darüber verteilen und 45 Minuten, bis der Auflauf goldbraun ist, backen. Nach Wunsch mit Birkenstaubzucker bestäuben. Clafoutis wird in der Form serviert und schmeckt am besten lauwarm, eventuell mit Vanilleeis.

Tipp: Man kann alle Obstsorten nehmen, die sich für gebackene Obstkuchen eignen, oder so wie am Bild, mit zwei Sorten Obst. So hat man zu jeder Jahreszeit seinen Clafoutis! Glutenfrei macht man ihn mit Buchweizenmehl und Kartoffelmehl. oder glutenfreiem Universalmehl. Basisch wird er mit gekeimtem Mehl, mit Puddingpulver aus Kartoffelmehl, und statt der Margarine nimmt man Kokosfett.

Die Renate hat schon mehrere **Kochbücher** geschrieben - sehr genial. Bestellungen direkt bei ihr unter Renate Gabardi, Tel: + 43 676 9744421, renategabardi@gmail.com



WAS für unser Immunsystem

welches wir jetzt ganz sehr brauchen
Und wir versorgen es gut, denn...

- wir **ernähren** uns bestens
- wir **trinken** genug
- wir **bewegen** uns
- wir **schlafen** ausreichend
- wir **ruhen** und gönnen uns auch **regelmäßig Langweile** oder
- wir nehmen in anspruchsvollen Zeiten auch ausgewählte **Helferleins**
(und diese Zeiten sind jetzt)

Und ihr wisst ja von mir, dass zum Bleistift die Firma **BIOGENA** ganz tolle Mittel erforscht und dann auch herstellt. Neuer Wirkstoff, der von ihnen bearbeitet wird ist **ASTAXANTHIN**.





Mittlereile ein österreichischer Rohstoff aus einer Grünalge, die zu den Carotinoiden zählt. Die haben das nun zusammen mit Vitamin C und D (beste Vitamine für ein gesundes Immunsystem) in ein Präparat gepackt und das heißt **Fit@work IMMUN**.



Googelt mal oder lasst euch in einem der **Biogena Stores** beraten, die Menschen dort kennen sich wirklich gut aus!

HUHU, wir müssen nun in **EIGENVERANTWORTUNG** schauen, dass wir gesund bleiben und uns kümmern, dass unser Abwehrsystem sich wehren kann gegen all die neuen und die alten Eindringlinge. Und wer es jetzt nicht versteht, versteht es nicht mehr....wir können nicht warten, dass man uns rettet. Wir retten uns selber!! Und das geht gut!

Zum ZINK habe ich auch was zu sagen

Auch in einer meiner Instagram-Stories☺, auf deutsch: Geschichte halt...habe ich auch über das Zink gequatscht. Denn ICH vermute, dass ganz wenige von euch wissen, **WIE wichtig für uns das Zink ist**. Ein kleines aber besonderes Spurenelement, das für über 3000 (!) Enzyme und Stoffwechselarbeiten in unserem Körper wichtig ist – uiiiiii Zum Bleistift

- hilft es euch (ich trinke ja nix) bei der **Alkoholentgiftung**☺!
- es baut für uns eine super **gute Haar-, Nagel- und Hautstruktur** auf
- es **bindet** uns die ganze **Schwermetalle** im Körper und hilft beim Ausleiten
- es produziert auch **Hormone**
- es unterstützt uns im **Säure-Basenhaushalt** (Anmerkung: genauso wie Magnesium! Ohne Magnesium keine Entsäuerung!)
- es dient der **Fruchtbarkeit** und der Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane
- es ist beim **Zellwachstum** beteiligt
- es ist extrem wichtig für alle **Diabetiker** und die, die es nicht werden wollen (also ich und du)
- es bildet **Abwehrzellen für unser Immunsystem**

Also wenn das kein Tausendsassa ist! Toll. Und wir futtern meistens zu wenig davon, denn am meisten Zink ist in **AUSTERN**☺ brrrr. Aber dafür auch in Weizenkeimen, die kann man schon essen oder etwas Zink haben auch Eier-Käse-Fisch-Karotten-Kartoffeln.



Aber bei Zinkmangel im Blut musst du eben Tonnen essen von dem Zeug oben und das ist nicht immer möglich, oder? Deshalb besondere Zeiten verlangen besondere Einnahmen ABER es gilt: **erst messen, dann essen!**

Beim Arzt kann man seinen Zinkstatus im Blut messen lassen. Danke!



Nana-Hinweis: Zink immer am Abend einnehmen als Kapsel, denn wenn sie zum Beispiel auch was gegen den Alkohol machen soll, dann am besten in der Nacht – logisch? Schüßler Salz Nummer 21 ist Zink und der Hinweis ist auch ein weißer Rand um die Ober- oder Unterlippe oder beides. Guckt mal☺





Meine Nana-Gesundheitswochen 2021

Schweren Herzens habe ich wegen Corona und dem drum herum und meinem Gespür, meine geplanten Mallorcareisen erst für 2020 und dann auch für 2021 abgesagt. Derzeit nicht, und derzeit alles in der Heimat, sprich Österreich und Bayern, das ist mir wichtig und dabei habe ICH ein gutes Gefühl. Hier lebe ich und HIER ist mir wichtig.



NEU:

Ich habe für Mai 2021 ein „neues“ kleines und besonderes Hotel, einen liebenswerten Familienbetrieb in einer traumhaften Landschaft gefunden: im steirischen Salzkammergut, in Tauplitz, das Hotel „**der Hechl**“.

Die Termine, auch für Gastein und die Ramsau, stehen alle bald und ich maile sie euch in einem Info-Letter und auf meiner neuen Homepage stehen sie dann auch.

Freue mich sehr, wenn ihr auch oder vor allem 2021 viel für eure Vorsorge und Gesundheit tun wollt.



Nana Tipp

Bei der Doris im wunderbaren **Biohotel Herold in der Ramsau**, wo ich ja soooo gerne bin, gibt es noch freie Zimmer für Ende August/Anfang September und ich sage ja immer gerne, dass dort bei der Doris „Menschenfasten“ stattfindet. Und wenn jetzt viele von euch Angst haben vor Menschen und trotzdem mal „raus“ wollen und sich nicht in Flugzeuge setzen wollen, und was Nachhaltiges tun mögen, dann seid ihr da genau richtig!

Biohotel - Familienbetrieb - liebevoll - besonders - naturnah - nachhaltig - traumhafte Umgebung - Ruhe und Einsamkeit und dadurch auch viel Gesundheit.

Was will dein Immunsystem mehr? www.kraftplatzamdachstein.at



Ein für mich hochgeschätzter und wunderbarer Mensch ist der **Felix Gottwald** (felixgottwald.at). Ich habe ihn kennenlernen dürfen und er bereichert auch dadurch mein Leben. Wenn der Felix etwas sagt, dann ist das immer sehr berührend und ich kann darüber nachdenken und behalte es dann tief in mir. Das ist ja bei den meisten Menschen nicht so. Denn wenn du immer nur gefragt wirst: Und wie geht es? Und bei der Frage schon vom Fragenden woanders hingesehen wird, dann hat man dich rein gar nicht wahrgenommen. Die meisten sagen ja „Gut“, vielleicht solltest du mal mit „ganz schlecht“ antworten, es kann ja sein, dass man dich dann wahrnimmt!

Hmmm...

Der Felix hat mal in einem Interview gesagt:

„Es ist grob fahrlässig, Entscheidungen zu treffen, wenn wir nicht mit uns in Kontakt sind.“ Das meint eh so was ähnliches wie mit den „wie geht's Fragen“, denn wenn du was ohne Herz und Kontakt tust, wird das nichts. Nie.



Und er hat in einem seiner Vorträge, auf dem ich war, uns Zuhörern folgende Aussage mitgegeben, wirklich mitgegeben, denn der Vortrag hat fast damit geendet und wir sind mit einer Aufgabe heimgefahren...

„Klimawandel beginnt in uns.“

Und ich wünsche uns allen DAMIT einen guten Beginn und genau jetzt! Ob du den Klimawandel „draußen“ in der Welt damit meinst oder bei dir selbst – tief drinnen. Nur du weißt, was gemeint ist.

Es geht jetzt genau um viel wichtigere Themen wie anstrengende Kollegen oder grantige Nachbarn, misslungene Einladungen, Hotels ohne gute Wlan-Verbindung, das nächste Haarefärben ☺ oder den nächsten Autokauf oder die Samstagwäsche in der Waschstrasse☺.

Es geht jetzt um unsere Gesundheit und unsere Eigenverantwortung und die Verantwortung für andere. Und es geht um unsere Hilfsbereitschaft und unsere Fähigkeit, uns selbst nicht so wichtig zu nehmen und das was jetzt ist, so anzunehmen und auch auszuhalten!

Vor hundert Jahren und nun so modern wie nie und auch so wichtig wie nie ...

Die Salzburger Festspiele wurden in einer Zeit größter Not als mutiges Projekt gegen die Krise gegründet. Max Reinhardt war davon überzeugt, dass nur die Kunst die vom Krieg gegeneinander gehetzten Menschen, ja Völker, wieder versöhnen könnte.

Die Kunst nicht als Dekoration, sondern als Lebensmittel und Lebenssinn



Herzlich eure Nana und auf bald in Gesundheit und mit viel Mut und Zuversicht

Nana

Nana auch online mit vielen interessanten Themen in diesen Zeiten!

Infos unter www.nana.at oder unter nana@nana.at



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!

