



Susanne Flintsch
Heilpraktikerin
Homöopathin
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

nana!
NATURHEILPRAXIS

NATURHEILPRAXIS
Malteserplatz 20
D 92224 Amberg
T: +49 (0)176 31255465

NATURHEILPRAXIS
T: +43 (0)664 3935947

nana.termine@gmail.com
nana@nana.at
www.nana.at



NANAS 34. LETTER !

November 2016

SO DA LA, DER HERBST IST DA UND DER WINTER KOMMT BALD ☹ UND VIELE DENKEN SCHON AN WEIHNACHTEN, GELL? Nicht nur durch die Lebkuchen, die es wieder seit Anfang September in den Supermärkten gibt... schmatzi, aber die selbstgemachten sind doch die allerbesten!!! Wenn die Küche so gut riecht, ach wie fein ist das und gehört immer dazu!! Zum Leben meine ich, zum Rhythmus sage ich!! **UND RHYTHMUS IST WICHTIG.**



UND DA KOMME ICH JETZT WIEDER DAHER MIT EINEM NEUEN NANA LETTER. Juhuuu! Ich werde halt immer wieder gefragt, warum es die Letters nicht mehr öfters gibt...

ALSO

1. weil es eben **ein ganz SCHÖNER Aufwand** ist ☺, ich tue das sooo gerne... Aber es ist viel Arbeit, und ich brauche ja auch immer meine Ideen dazu, und ich habe schon 33x Ideen für Letters gehabt in den letzten Jahren...
2. weil ich ja seit letztem Jahr auch meine **Nana Post** habe, die viele von euch abonniert haben! Danke dafür!
3. und weil ich eben **meine Bücher** schreibe, und da ich ja **keine Dauer-Schreibmaschine** bin ☹, brauche ich dazwischen immer wieder meine Luft und Ruhe...

ABER

3-4x im Jahr gibt es meine Letter, etwas verkürzt, aber es gibt sie und dazwischen eben die Infomails mit meinen Terminen oder Ankündigungen. **Und so wird es auch 2017 sein, und ich freue mich!** Schön, dass ihr da seid und mir zuhört und lest und mir schreibt und so. Alles gibt mir Kraft und Motivation. **DANKE!**



<http://www.nana.at/nana-letter>

Und los geht es...

INHALTSVERZEICHNIS

Nana und der Winter	2/3/4	Nana und die Umwelt	8
Nana und die Smoothies	4	Nana reist – Fasten im Hotel 2017	9
Nana und ihre Freundin rote Be(e)te	5	Fasten ohne Hotel + Termine 2017	10
Nana und die Frauen	5	Nana Vorschau 2017	10
Nana und ihre Bücher	6	Nana LFI Frauenseminar 02.12.16	11
Nanas Buch-Verkaufsstellen	7	Vit D Mangel + die Vergesslichkeit	11
Nana und ihr neues Buch 2017	7	Nana 2016	11
Nana und der Mondkalender 2017	7	Nana auf bald	11



NANA und der Winter



SO GUT UND RUHIG IST ES DA, WENN MAN NICHT BEI SCHNEEFALL RICHTUNG STEIERMARK ODER SONST WO UNTERWEGS IST ☺ ! Und wie kommen wir denn alle gut durch? Durch den Winter meine ich, nicht über die Schneebahn, das weiß ich nämlich nicht...!

DA gibt es unzählige Hausmittelchen und Ratschläge von Verwandten, Nachbarn, Freunden und Friseurinnen. Jeder weiß was. Was genau **EUCH** hilft, weiß auch ich nicht. **UND ICH KANN EUCH AUCH NUR DAS SCHREIBEN, WAS MIR GUT TUT UND ICH AN DEN MENSCHEN GESEHEN HABE, DIE ZU MIR KOMMEN!**

Mein HIGHLIGHT seit Jahren (seit das am Markt ist) ist das Komplex-Schüssli Mittel **Zellimmuferein**. Wie war das nochmal mit der genauen Einnahme? **3 x 2 Stück als Vorsorge und jede halbe Stunde, wenn man schon was spürt... Und immer lutschen, nicht auflösen in Wasser, das geht bei dem nicht.**



Wobei ich nochmal betonen möchte, dass ihr bei den Schüssler Salzen ja wenig falsch machen könnt. Ihr könnt euch nicht vergiften mit den Sachen, mit zu viel schlechter Schokolade schon ☺.

Und das andere ist die **Salbe H von Adler**, wenn man mit der Husterei beginnt, dann **rauf damit auf die Brust und Hals und Gesicht, damit nichts stockt und wehtut!!** Es kann zu Pusteln kommen, aber das ist IMMER der Dreck, der raus will aus euch!!!

Ich bin ein totaler Fan vom **Sandorn** (die Multivitamin-Kapsel vom Strauch) - weil das Ding hat so viel Vitamin C - viel mehr als eine Kiwi, die schmeckt meistens auch nicht... Sandorn hat auch noch Eisen und Zink, siehe anderer Punkt, wo ich kurz über Zink schreibe! Also wie toll! **Als Saft oder Mus kaufe ich ihn im Bioladen oder Reformhaus und dann rein in euren warmen (!) Frühstücksbrei oder ins Schafjoghurt (ich stehe ja nicht so auf die Milchprodukte), aber wie ihr meint!!!**

Man kann den Sandorn auch zum Schluss in eine gute Kürbiscrèmesuppe geben- so als Vitamin C Häubchen sozusagen!!



Apropos Suppe: Natürlich stehe ich auf eine Suppe mit zwei Füßchen im Winter, die **klassische Hühnersuppe oder Hühnereintopf** mit Ingwer und VIEL Gemüse koche ich die. Die wärmt durch (hat auch Zink), **ist ein Ritual, und wir brauchen alle Ordnung, Ordnung macht sicher!**

Und ich stehe bei kalten Füßen auf mein **Fussbad mit Senfmehl**, könnt ihr euch erinnern? **Senfmehl einfach in der Apotheke kaufen und 1-2 Esslöffel in ein Fusswännchen. Rein mit den Haxen und ruhig! sitzen bleiben, und einfach mal in die Luft schauen...** Geht das noch? Einfach mal nichts tun...

Schwer in der heutigen Zeit, ich weiß. Dauernd tun wir irgendwas, und wenn wir „nur“ Fotos am Handy sortieren. Halbe Stunde bleibt ihr mindestens mal sitzen in der Wanne. **Danke! Wenn die Füßchen warm sind, dann „zieht“ die Wärme auch nach oben und vor allem in eure Blase!**



Und Nana steht auch auf **Kren** oder **Meerrettich** schon lange... Den liebe ich, denn der „putzt“ durch, **einfach so als Lebensmittelchen!** Er kann so gut den Schleim lösen und ist einfach ein geniales pflanzliches Antibiotikum OHNE Nebenwirkung, außer ihr nehmt zu viel davon brrrr ☹ !!

2 Esslöffel reiben und mit etwas Zwiebelsaft (auch so super im Winter) und Honig (einen guten) verrühren und eine kleine Menge alle paar Stunden einnehmen - oder aufs Brot ☺ ! Meerrettich kurbelt alles an bei euch! Stoffwechsel und Geschwister!

Nana Tipp: Ihr könnt auch täglich eine kleine Scheibe gutes Brot mit Butter und etwas Meerrettich beträufelt essen!!! Wow... Gourmet-Gesundheitsküche schlechthin!

Cistrose ist ein buschiger Strauch mit rosenartigen Blüten aus dem Mittelmeerraum, wie fein ist das: URLAUB!!! Sehr robust und deshalb ein tolles Abwehr-Mittelchen. Killt Bakterien und Viren!!! **Entweder als Kapseln aus der Apotheke oder als ätherisches Öl für die Lampe oder als Tee** oder so... Sie stärkt neben dem Immunsystem unsere Schleimhäute auch noch sehr gut! **Tolle Pflanze!**



Schwarzkümmelöl - ein Wahnsinn

Wow - das ist es! Habe ich auch nicht gewusst, dass dieses Öl so viel kann. Also wenn wir uns ein gutes biologisches (z.B. beim Josef in der Salzburger Ölmühle) besorgen und dann **jeden Tag einen Teelöffel schlucken, aber erst mal etwas im Mund behalten**, dann unterstützt uns dieses Ölchen auch gegen die kalte Zeit! Ich muss euch sagen, dass ich 2016 so ein ÖL-FAN geworden bin. Ich habe mittlerweile eine ganze Palette kleiner ausgesuchter Öle daheim für innen und



außen!!! Und dieses Schwarzkümmelöl ist auch noch der Überflieger **für viele Hautprobleme äußerlich angewendet.**

Und von der heiligen Hildegard gibt es was für den Winter!

Der **Meisterwurzwein** unterstützt uns bei Entzündungen und fieberhaften Infekten. Der richtige Grippewein bei der heiligen Hildegard ist der **Pelargonienwein**. Mein Liebling, die „**Veilchencreme**“, ist ein tolles Universalmittel und super für die Durchblutung!!! **Auf Brust schmieren bei Husten bitte und auf die Stirn, wenn die Nebenhöhle weh tut!**



Nana Tipp:

Einen sehr guten Hildegard Versandshop hat die Firma Posch aus St.Georgen im Attergau (Österreich) oder der deutsche Anbieter Jura Heilmittel, beide sehhrrrr gut! Und auch immer mehr Bioläden haben Hildegardsachen im Angebot. Aber prüfen bitte ob das wirklich Originale sind!

Kalt duschen in der Früh, ja genau, super Idee Nana! Aber das wisst ihr doch auch, dass schon der schlaue Sebastian Kneipp gesagt hatte, dass die Abhärtung über Kalt-Warm Anwendungen läuft! Und das schaffen wir schon, dass wir **nach der warmen Brause in der Früh, die Füße auch noch kalt abduschen** und so unser „Blut“ in Wallung bringen (noch eine Wallung ☺)! Ihr könnt euch auch eine **Badewanne mit kaltem Wasser anfüllen und darin herumwandern!!** Kneipp-Becken daheim sozusagen... Auf alle Fälle ist Wechselduschen **sehr** gesund und trainiert unseren Organismus! Fitness-Studio ☺ .

Warm essen in der Früh!

Auf kalt folgt warm, sehr gut! Aber das ist es doch, dass wir uns wärmen sollen, wenn es kalt wird draußen. Das geht super über warme Speisen! Und zwar vor allem **am Morgen**. Semmelchen mit Marmelade hat eben nicht so viel Heizung wie **wärmer Brei!** Und in den warmen Brei gebt ihr unbedingt **ZIMT**, denn der wärmt auch im Winter und überhaupt. **Ich liebe ihn!!**



Rausschwitzen den „Dreck“

Was heißt das denn Nana? Na ja, ihr solltet, um euch für die eiskalte Jahreszeit zu wappnen, ganz regelmäßig die Sauna besuchen! Regelmäßig heißt eben nicht nur 1x im halben Jahr, sondern so jede Woche 1x! Und falls ihr eine Sauna daheim habt, seid ihr Kaiser. Falls nicht, gibt es überall öffentliche Saunabetriebe, wenn man das halt mag, neben den anderen nackt auf Holzleiste zu sitzen ☺ (hoffentlich muffeln sie nicht...).

Nana Tipp:

Wenn ihr nicht gut schwitzen könnt, dann trinkt davor ein kleines Glas **„SALZ“WASSER** aufgelöst. Wenn ihr massiv schwitzt dann auch... Denn über den Schweiß geht ja richtig viel Salz aus euch raus. Und Salz braucht ihr ja eigentlich zum Leben!!

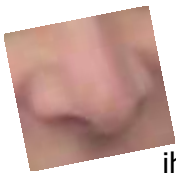
Danke Nana,

endlich

weniger

schwitzen
...





Nasenspülung- die gute...

Wenn es dann schon so weit ist und ihr Schnupfen habt, dann gehört die Nase nicht nur geputzt (das bringt ja meist nicht viel). Sie gehört durchgespült... **Und das am besten mit Salzwasser - isotonische Kochsalzlösung mit etwa einem halben Teelöffel Salz in 250ml Wasser.** Dann habt ihr so ein Nasenspülfläschchen aus der Apotheke daheim. Und schon geht es los: einmal hin und einmal her, einmal rechts und einmal links. Dient eigentlich auch zur Pflege, denn mit Salzwasser könnt ihr pflegen auch wenn ihr mal nicht am Meer seid. Leider...

Auf den Darm aufpassen: Das wissen wir alle! Besonders im Winter ist „er“ und seine Bewohner und Tierchen ganz wichtig. Denn wenn die Tierchen alle gut miteinander sind und in einem feinen Zoo ☺ leben in unserem Organismus, dann haben wir auch ein starkes Abwehrsystem in uns!

Was mögen die Tierchen denn? Na sicher keine Chips und keine Pizza und Cola ☹. **Lieber** haben sie viel gutes Wasser oder Kräutertee, Ingwer, Brokkoli, Äpfel aus Bioläden, Leinsamen oder Flohsamenschalen, Chicorée, Sauermilchprodukte; **regelmäßigen Verzicht und nie zu viel und zu spät essen!!!** Das wisst ihr eh, wenn ihr mich oder euch kennt. Denn man spürt, wenn man zu viel hat! Die Blähungen kommen und all das Zeug...

Gut schlafen und gut essen und trinken!!

Vor allem rechtzeitig schlafen gehen, vor Mitternacht und schauen, dass ihr mindestens 7 Stunden Schlaf in einem gemütlichen Bett ohne Strombelastung mit nettem Bettnachbarn ☺ habt! Dann bekommt ihr Kraft!

GUTEN WINTER WÜNSCHE ICH EUCH UND UNS!



UND NATÜRLICH GEHÖRT ES FAST ZUR PFLICHT, WENN MAN NANA KENNT, DASS MAN VOR DEM WINTER ENTSÄUERT! Thema bei allen Nana Fastengruppen im Herbst!

Und ihr könnt auch eine Kur machen: „KÜKALEIWA-Kur“ (aus Heide Fischer „ab 40“). Und was ist das?



- 1-2 Teelöffel Kümmel
- Große Kartoffel klein schneiden
- Mit 1-2 EL Leinsamen in 1L Wasser 20 Minuten kochen
- Abseihen die ganze „Schose“, dann die Flüssigkeit über den Tag verteilt schlürfen! Prost!

Wirkt sehr entsäuernd auch durch den Kümmel und die Kartoffel und den Leinsamen. Den liebe ich ja sowieso, weil er uns soo guten Schleim liefert.

Dazu noch Schüssler Nummer 9 und 10, und raus geht es mit dem schlechten Zeug aus euch!

UND IMMER WIRKEN: DER GUTE FENCHEL / DIE FEINE MARONI/ DIE TOLLEN MANDELN

Und eine super einfach zu kochende **BASENBRÜHE** gegen die Übersäuerung aus Fenchel, Sellerie, Karotte, Zucchini: 30 Minuten eine Brühe kochen. Diesen Sud dann mehrmals am Tag trinken!

WEIL:

Bei allen Infekten, schon beim „ordinären“ Schnupfen, sind wir zu allererst immer übersäuert. **EINE KRANKHEIT ENTSTEHT SELTEN AUF „BASISCHEM“ BODEN!**

NANA UND DIE SMOOTHIES

Hat mich eine Dame angesprochen, ob ich nicht was über „Schmusis“ schreiben kann. Aber das gab es im Letter Nummer 31 schon. Bitte nachsehen. Ich bin nach wie vor ein großer Fan der Smoothies. Mache sie mir regelmäßig. **Aber noch mehr benütze ich meine Saftpresse daheim und stopfe so gerne meine rote Bete (siehe nächste Seite) oder meine Karotten hinein mit einem Äpfelchen oder mit einer Birne...** Und dann das ganze löffeln, nicht runterschütten!

Aber bitte gebt mir ja nicht zu viele Obstchen und Gemüse hinein nach dem Motto: „Viel hilft viel“. Totaler Quatsch! Minimalistisch denken bitte!!! **Weniger ist mehr!** **Wie soll euer Stoffwechsel 10 verschiedene Informationen der Gemüse und Obste auseinanderhalten? Er hat doch keine Gebrauchsanweisung dabei...**



NANA und ihre Freundin 2016 – die ROTE BE(E)TE

Ich liebe sie schon lange, aber seit diesem Jahr noch mehr, denn sie hilft uns richtig gut. **Ich presse + presse + presse jeden Tag ein großes Glas rote Bete mit Karotte und Apfel gemischt. Dann wird gelöffelt...** Der Schaum schmeckt am besten ☺! Und meistens kommt auch noch ein Teelöffel Gerstengraspulver dazu, verrühren und gut ist es!



Gewusst, dass die rote Bete zu den Gänsefuß-Gewächsen gehört? Deshalb ist sie



verwandt mit dem herrlichen Mangold und dem Spinat!!! So nette Schwestern. Die Farbstoffe in der herrlichen Knolle sind die, die besonders wertvoll + gesund sind, (wovon wir so rote Hände bekommen ☹, werden aber mit Seife und Bürste wieder normal, keine Sorge). **Sie kann das Krebsrisiko mindern, die Darmgesundheit und die Blutbildung fördern, sagen Experten!** Ich liebe sie auch deshalb, nicht nur weil sie so gut schmeckt. Aber am besten ROH wenn möglich, denn gekocht ist sie ausgeblutet.

Aber natürlich könnt ihr „sie“, meine Freundin, auch weiterverarbeiten als **CHIPS** zum Beispiel: Ofen anheizen auf 150 Grad und aus der roten Bete mit Hobel kleine Scheiben hobeln... Die Scheibchen in eine Schale geben und mit Olivenöl vermengen. Bitte nicht zu lange „backen“, denn sonst sind sie ganz tot und schwarz... Ihr müsst halt immer wieder gucken, wie beim Kuchen auch.

Oder ihr macht den herrlichen **ROTE-BETE-SALAT** (roh) mit Äpfeln, Walnüssen, Rosinen wer mag, etwas Honig, Apfelessig + gutem Öl (ich stehe zur Zeit auf Hanföl vom Josef seiner Ölmühle... So lecker + gesund!!). Oder ihr tut noch etwas Meerrettich drauf, dann habt ihr wieder was für euer Abwehrsystem!



Und jetzt kommt es, der absolute Knaller ist ein **Borschtsch**: Eine russische Suppe mit roten Beten, die man eigentlich lange garen sollte bei niedriger Temperatur!! Dazu gehört noch Karotte, Weißkohl, Kartoffeln, Lauch und Zwiebeln. Alles miteinander lässt man eben langeeee vor sich hin köcheln... Gemüsebrühe gehört natürlich auch dazu! Eh klar, spreche ja nur mit Köchinnen ☺! Ihr könnt sie auch noch mit etwas Zucker und Salz abschmecken. Am Ende gehört auf den Teller dann ein Löffel saure Sahne! Das sieht vielleicht super aus!!!!!! **SCHMATZI!!!! VIEL FREUDE MIT MEINER LIEBEN FREUNDIN IM WINTER. SIE LEUCHTET SO SCHÖN, WENN ES DRAUSSEN TRÜB IST! EINE NETTE IST DAS ☺!**

NANA UND DIE FRAUEN: Wie ist das denn nun mit den Hitzewellen bei uns Frauen?

Na ja, uns ist ab einem gewissen Alter einfach nicht mehr so heiß. Das ist doch für alle **KALT-FÜSSLER** sehr super im Winter und überhaupt. Ich weiß schon, dass nicht alle so sind, eh klar! Ich weiß schon, dass es für viele ganz lästig ist, aber vieles ist ganz normal in einem Frauenkörper... Ich denke mir immer: Es gibt viel Schlimmeres, und ich habe wirklich schon viel Schlimmeres gesehen!!! **Es geht immer um die Betrachtungsweise!**



Und die ist nun mal ab einem bestimmten Alter etwas anders. Ich kann mich erinnern, dass meine Mami mir manchmal als junges Mädel sagte: „Du Maus, ich schwitze jetzt wieder so, ich muss mich ausziehen oder umziehen.“ Und sie hatte einen leicht roten Kopf. „Das verstehst du natürlich nicht so gut als Tochter, hä?“ Warum ist ihr heiß? **Jetzt weiß ich das, und ziehe mich auch gerne wie Mama damals nach dem „Zwiebelprinzip“ an, leicht mal abschälen... Sehr gut!** Und wieso heiß? Na ja bitte, weil wir durch die verändernden Hormongleichgewichte (oder Ungleichgewichte) was spüren. Bei vielen Frauen bedeutet das: „Mir wird urplötzlich soooo warm“.



Jetzt können natürlich alle, die das haben, Hormone schlucken... Weil es gibt ja gegen alles was zu schlucken oder zu schmieren oder sonst was. Aber bitte! **Ihr wisst, dass die Hormone ihre (starken)**

Nebenwirkungen haben können! Und ICH finde das nicht wirklich lustig. **Die Hitze ist wie eine Periode, da will was raus! Beides reinigt und wenn eines nicht mehr da ist, muss das andere mehr tun! LOGISCH!!!**



Bewegt euch, regt den Kreislauf an, pflegt eure **LEBER** (Wechseljahre ohne Leberpflege wird es nicht geben), esst oft streng basisch, und entsäuert euch regelmäßig. Je weniger Säure ihr in euch habt, desto weniger werdet ihr auf **DAUER** (nicht sofort) schwitzen und vor allem muffeln.

Ein paar tolle Pflänzchen dagegen sind: SALBEI - entschwitzt, HOPFEN - beruhigt, STEINKLEE - entstaut, Weissdorn (meine andere Freundin) für den Kreislauf, HERZGESPANN macht auch ruhig ☺. Macht

eure Basenbäder und Leberwickel regelmäßig. Nehmt eine gewünschte Pflanze, siehe oben, als Tee oder Tinktur, mindestens mal 8-10 Wochen ein, sonst tut sich nix!!! Kommt ja auch nicht von heute auf morgen. Richtig?

Nana Tipp: Und einen (dekorativen) Fächer sollten wir immer in der Handtasche haben, so gut tut das! Immer wieder fächern ☺!

Nana Buchtipp: Heidi Fischer „Ab 40“ gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen. Gerade erschienen und lesenswert, da sehr informativ und leicht zu lesen!



Ich finde Veränderungen spannend. Kommt immer drauf an was wir aus dieser Zeit machen, und wir können viel machen... **Ehrlich, spreche mittlerweile aus viel Erfahrung ☺!**

NANA UND IHRE BÜCHER – vielleicht zu Weihnachten als Geschenk...

Vielleicht wollt ihr ja eines meiner Büchlein jemanden zu Weihnachten „antun“,
Nana - Sprache ganz leicht ☺:



NANA BÜCHER Stand 2016/09

nana!
NATURHEILPRAXIS

Nana's A-Z € 16,-
... für mehr Gesundheit

Mein Kleiner Wegweiser € 14,-
... für das Fasten

Die Schüßler Salze € 10,-
Die Lebenssalze - eine Anleitung

Nana's Frauenwegweiser € 14,-
Tipps für uns Frauen aus der Naturheilpraxis

Nana's Kinderwegweiser € 14,-
für mehr Gesundheit für unsere Kleinen

Mein kleiner Wegweiser € 18,-
für unsere Gesundheitspflege

Nana Hinweis:

Wenn ich euch Bücher schicken darf, dann meldet euch bitte **bis 14. Dezember 2016**.

So lange verschicke ich, dann ist Weihnachtspause...



Bestellen könnt ihr in der **AMBERGER PRAXIS**, Tel. **0176 - 312 55 465**
bzw. Mail an nana.termine@gmail.com oder **ihr mailt mich an vor allem aus Österreich**. Ich schicke es dann zu mit Rechnung: nana@nana.at.

Eine Auflistung der Verkaufsstellen, wo ihr meine Bücher noch in Bayern und Österreich bekommt, findet ihr auf der nächsten Seite. Bitte umblättern ☺.

VERKAUFSSTELLEN IN BAYERN:

- ↳ BUCHHANDLUNG RUPPRECHT in **Amberg**, Georgenstraße 10, **Tel. 09621 / 97 33 44**
- ↳ VILSTORAPOTHEKE, Vilsstraße, **Tel. 09621 / 13 597**
- ↳ ST. HUBERTUS APOTHEKE in **Siegsdorf**, Hauptstraße 18, **Tel. 08662 / 7294**
- ↳ BÜCHERLADEN in **Assling**, Bahnhofstraße 25 **bei der Karen Fey**, **Tel. 08092 – 85 27 22**
- ↳ BÜCHERSTUBE SLAWIK in **Grafing**, Jahnstraße 5 a, **Tel. 08092 / 10 15**
- ↳ INNTAL APOTHEKE in **Töging**, Erharter Straße 9, **Tel. 08631 / 91 137**
- ↳ in **BLICKFANG** bei Gisela Deinzer, **BLUMENGESCHÄFT in Amberg**, Oberes Apothekergäßchen 1
- ↳ **KURAPOTHEKE BAD FEILNBACH**, in **Bad Feilnbach**, Gartenstraße 2

uiii, Nana-Freude
unterm
Weihnachtsbaum
😊

VERKAUFSSTELLEN IN ÖSTERREICH:

- ↳ in **ABTENAU** in der **APOTHEKE**, Markt 253, **Tel. 06243 / 22 55**
- ↳ in **HALLEIN** in der **STADTAPOTHEKE**, Bayrhamerplatz 7, **Tel. 06245 / 806 22**
- ↳ im **KLOSTERBUCHLADEN IRDNING** in **Irdning**, Klostersgasse 3, **Tel. 03682 / 22 222**
- ↳ bei **ALEXANDRA KAUFMANN** in **Dornbirn**, Oberfallenberg 7, **Tel. 0664 - 531 43 54**
- ↳ in der **STADTBUCHHANDLUNG SANTER** in **Liezen**, Hauptstraße 29, **Tel. 03612 / 22 609**
- ↳ im **WOLLAMT** in **Anthering**, Salzburger Straße 15, **Tel. 06223 / 202 12**
- ↳ in **WAGRAIN** in der **WALDAPOTHEKE**, in **Wagrain**, Markt 96, **Tel. 06413 / 8377**
- ↳ bei **KEY-WI MUSIC GmbH**, Gerhard Bernegger, 5020 Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 35



NANA UND IHR NEUES BUCH 2017 – juuuuu

Bin schon wieder am Denken + Schreiben + Machen...

Es wird heißen: **WAS ISST DIE NANA?** Da ich so oft schon gefragt wurde: „**Und was isst denn eigentlich du? Lebst du von Luft + Liebe?**“😊. Und weil mit mir wenig Leute essen gehen wollen oder mich einladen zum Essen, schreibe ich jetzt einfach mal ein Buch, was ich denn so mag!!! **Die Idee dazu hatte meine Freundin Sonja. Sie unterstützt mich da super, kocht und dekoriert und hat viele Ideen... Mein Fotograf**😊 **daheim macht die ganzen Fotos in dem Buch. Ich schreibe die Rezepte und auch sonst meine Gesundheitsgeschichten dazu!**

Es wird das erste Mal ein **Hardcoverbuch** (zum Abwischen in der Küche😊) und ich denke, dass es im Februar/März 2017 herauskommen wird. Ich sag euch rechtzeitig Bescheid. Vielleicht mache ich auch ein paar Lesungen mit Verkostung😊. Mal sehen!

Ich freue mich schon sehr drauf, vor allem weil es etwas von meinem lieben Fotografen-Mann😊 **und mir ist, etwas das bleibt von uns...**



...wie wertvoll!

NANA und die Fotos vom (ROTHAARIGEN) GERHARD



Mittlerweile sage ich ja nicht mehr „**der Rothaarige**“ zu ihm, sondern er ist **IN LIEBE MEIN „FOTOGRAF“**, da das neben der Musik sein größtes Hobby in dem Jahr geworden ist. Wir haben so viel Fotoausrüstung daheim, wie in einem Spezialgeschäft... Wer was braucht meldet sich bei uns bitte😊! **Mein FOTOGRAF hat nun auf alle Fälle auf meiner Homepage unter „Bildergalerie“ viele viele Fotos hineingestellt von meinen Vorträgen und den Fastenwochen am Wörthersee! Schaut doch mal, wenn ihr wollt.** Er aktualisiert das regelmäßig, hat er gesagt!! **Wie toll, wenn dein Liebster dich unterstützt! So wertvoll.**

Danke und Bussi! Also ab und zu auf meine Homepage schauen, weil da „tut“ sich immer was ab sofort:
<http://www.nana.at/bildergalerie>

NANA und der MONDKALENDER 2017

MEIN GERHARD hat auch für **2017** wieder einen **NANA MOND- UND FASTENKALENDER** entworfen mit all den guten Tagen und vielen Bildchen und so... Er ist fertig gedruckt und ich habe ihn daheim schon aufgehängt!!! Wie gut. Und ich werde ihn in **1-2 Wochen dann an die Buchereien verschicken**, die meine Bücher haben (siehe Auflistung bei Büchern) und die Apotheken in Bayern und Österreich. Ich habe ihn **auf den Vorträgen dabei auch 2017, die ersten Monate bis er aus ist...**

Also ihr könnt ihn da kostenfrei abholen. Ich freue mich! Schicken kann ich ihn leider einzeln nicht... Und online kommt er auch nicht gut rüber.



HOLT IHN EUCH DOCH EINFACH AB! ICH FREUE MICH!

NANA UND DIE UMWELT

Also auch ich denke viel nach, was wir oder speziell ich halt, nachhaltig tun können für die Umwelt und uns... Und dass es vor allem unsere Kinder später auch noch mal gut haben! Das macht mich immer sehr sehr sehr nachdenklich.

WAS TUE ICH JETZT ALS NANA:

- ▶ Ich verwende schon lange **keine Plastiksackerl** mehr, habe IMMER meine Stofftüte (Sackerl in Österreich) dabei beim Einkaufen und überhaupt.
- ▶ Ich versuche ganz oft den **Strom zu sparen**, indem ich wenig Licht im Haus anmache. Mein Fotograf Gerhard ☺ sagt immer: „Was ist denn hier los, warum ist es sooo dunkel?“ Ich liebe es ☺, und wir sparen Strom, Kerze ist angesagt, ROMANTISCH nennt man das auch...
- ▶ **Keine Standby-Geschichten** gibt es bei der Nana daheim. Alles wird nach Gebrauch „aus“ gemacht!!!
- ▶ Und eine **Stromfreischaltung im Schlafzimmer** haben wir schon lange, alles aus, damit wir gut schlafen!! Gute Nacht...
- ▶ Ich verwende **keinen Kapselkaffee** daheim. Wenn ich unterwegs bin, versuche ich immer mit **MEINER TO-GO Tasse** mir den Kaffee zu holen, wenn ich einen mag. Ich benutze nicht dauernd eine neue Plastikschale, die ich dann wegschmeißen muss!
- ▶ Ich kaufe und versuche immer schon möglichst **REGIONAL und SAISONAL einzukaufen** und habe meine **wöchentliche Biokiste**, die zu uns nachhause geliefert wird. Da habe ich immer mein tolles biologisches Gemüse und Obst (z.B. vom Salzburger Vitalkister)!!



Nana Tipp:

Bitte passt mir mit dem **ALU** auf... Ihr wisst, das aus der **Alufolie**, den **Alukapseln**, dem **Alugeschirr** etc... Es ist immer noch nicht bewiesen oder es wird nicht öffentlich gesagt, inwieweit es an der Demenentstehung beteiligt ist... Ich bitte all das zu vermeiden, denn wir brauchen zum Einwickeln keine Alufolie, für den Kaffee keine Alukapseln und und... Einiges an Aluminium kommt auch durch Mittel, die gegen Sodbrennen helfen sollen ☹ in unseren Körper oder durch Impfstoffe!! Brrrrr... **Freies Aluminium ist gefährlich für unsere Nerven, für die männlichen Fortpflanzungsorgane und die Brustzellen und eben für unsere Denke im Hirn!!**

- ▶ Ich kaufe schon sehr lange **Biolebensmittel**. Das ist keine Frage des Preises, kommt mir ja nicht damit, sondern eine Frage des Geschmacks und der Gesundheit und der Nachhaltigkeit!
- ▶ **Natürlich trennen wir den Müll**, aber das macht ihr doch eh alle und ich hoffe, dass das „Getrennte“ dann auch getrennt bleibt!!
- ▶ Ich versuche **mein Wasser nur aus Glasflaschen** zu trinken. Daheim haben wir eh einen Krug von der „wunderbaren Monika Riedl und ihren Glaskaraffen“... Ich verwende keine **Alufolie** mehr! Am Kopf hatte ich sie eh noch nie, da ich mir nicht die Haare färbe und das auch nie tun werde. Ich freue mich über meine Alters-Reifung und meine Silbersträhnen!!

▶ Und immer öfters versuche ich NANA ☺ **„autofreie“ Tage** einzuhalten, wo bewusst auf die Kiste verzichtet und mit den Öffis gefahren (Bus und so) oder einfach zu Fuß gegangen wird mit Flocke ☺ oder überhaupt einfach zuhause geblieben wird. Wie toll ist das denn! Was man halt so vermeiden kann wäre wichtig und richtig und immer ein ANFANG!!!

NATÜRLICH WEISS ICH, DASS ICH NOCH VIEL MEHR TUN KANN. ICH BLEIBE DRAN, ABER ES GILT HIER ANZUFANGEN UND NACHZUDENKEN UND ZU TUN. NICHT TAUSEND DINGE SICH VORNEHMEN UND NICHT MAL EIN EINZIGES DAVON DURCHZIEHEN, DAS BRINGT ES JA GAR NICHT. BINGO?



Und was tut ihr? Schreibt euch das mal auf und überlegt ob noch mehr gehen würde...

Nana Hinweis:

Immer wieder „stoße“ ich auf **„zinkleere“ Menschen**. Weiß auch nicht genau woran das liegt... Vielleicht an der Zeit, an der Hetze, an unserem Futter, keine Ahnung. Auf alle Fälle brauchen es VIELE! Und wo ist das jetzt genau drin?

Sagte ich schon oft! Man findet es in

- **brrr, Austern mit Zitrone! Aber da das jetzt keine klassische Mittagsmahlzeit, müssen wir uns an Kalbsleber halten, auch so ein brrrr von mir.**
- **Weizenkeime vertilgen.**
- **Erdnüsse, Walnüsse und Kürbiskerne verspeisen, am besten pur ohne nix außen rum ☺.**
- **Und VIELE Linsen essen im Winter, vor allem Linseneintopf, schleck, ohne Wurst gell, oder Linsensalat oder Suppe. Ich liebe die roten kleinen, weil die schauen auch so lieb aus ☺ ...**



NANA reist weiter - auch 2017 wird es FASTEN im HOTEL mit Nana geben!!! Juhuuu

Minimalismus üben!! Ich bin bei euch!

Eigentlich wollte ich das nur 2016 anbieten, in meinem 50ten Geburtstagsjahr. Aber weil es mir so gut gefallen hat und allen Dabei-Gewesenen hoffentlich auch, mache ich weiter... Und ich biete **2017 sechs Nana Gesundheitswochen** mit mir an: **Wieder im wunderbaren Lamplhof am Wörthersee UND** ich habe ein **kleines Biohotel** in der **österreichischen Ramsau am Fuße des Dachsteins** gefunden. Ganz abgelegen, mitten im Wald, ringsum nix ☺...

Das ist „mal Auszeit in den Bergen“, wunderbar. Die **Doris**, die **das kleine Hotel** führt, ist **so eine besondere Frau!** Und es fährt

auf allen Wochen die **Alexandra** mit, **die tolle**, die uns all die Tage wunderbar kulinarisch basisch verwöhnt beim Basenfasten. Wer es streng mag, bekommt halt nur Säfte, Suppen, Tee und Wasser, auch gut!!! Und Bewegung in der Früh bei allen Wochen und optional auch an den Vormittagen oder Nachmittagen! **Ich freue mich, wenn wieder alle Wochen stattfinden. ICH BIN DA!!!!**

UND DAS SIND MEINE TERMINE FÜR 2017-

VIELLEICHT WÜNSCHT IHR EUCH EINE WOCHE ZU WEIHNACHTEN ODER SO!!



www.nana.at

NANA GESUNDHEITSWOCHEN 2017

BIO-HOTEL HEROLD In Ramsau am Dachstein

09.4. – 15.4.2017

8.10. – 14.10.2017

Ab € 650,00 pro Person

LAMPLHOF am Wörthersee

14. – 20.5.2017

11. – 17.6.2017

17. – 24.8.2017*

17. – 23.9.2017 **

Ab € 810,00 pro Person



Alle Termine sind im abnehmenden Mond.

Es ist Basenfasten oder strenges Fasten möglich!

Mehr Infos bei der Nana unter nana@nana.at

oder T: 0043 (0)664 3935947

* ausnahmsweise DO bis DO wegen gutem Mond – Verlängerung möglich

** Verlängerung möglich

IN ALLEN NANA-FASTENWOCHEN IST INKLUDIERT

- **6 Tage strenges Fasten oder Basenfasten** (wie ihr wollt)
- **Meine Begleitung & viele Tipps** rund um die Uhr :-)
- **1 x am Tag setzen wir uns zusammen und bequatschen eure „Fastenlage“.** Wir haben in allen Hotels einen eigenen Raum für uns, wo wir uns treffen und in dem ich auch Bücher und viel Interessantes auslege oder ihr auch! Wir reden dann drüber.
- Abends gibt es an 2 Abenden kleine aber feine **Nana-Vorträge** zu ausgewählten Themen aus der Naturheilkunde, z.B. richtiges Entsäuern, richtiges Essen und was mir sonst noch so einfällt.
- **Meine Skripte** und mich eben pur die ganzen Tage!! Wie nett :-)
- **Frühstück** für die Streng-Faster mit frisch gepressten Säften und Tee und die Basenfaster bekommen Obstsalat und Brei!
- **Mittags** entweder klare Suppe oder Gemüsegericht und Salat und so (aber kein Dessert!) ...
- **Abends:** Säfte oder Suppen und dann gute Nacht!
- Benutzung der **hoteleigenen Anlagen** laut Beschreibungen!
- **Morgenbewegung** jeden Tag
- **Individuelles Sportprogramm** in allen Wochen, wenn gewünscht

NANA und das FASTEN ohne Hotel ☺

NATÜRLICH WIRD ES AUCH 2017 FÜR ALLE, DIE NICHT MIT MIR IN DIE HOTELS FAHREN KÖNNEN, MEINE FASTENWOCHEN geben, und zwar in



AMBERG in meiner Praxis
Wagrain

Hallein
Möllbrücke

Anthering
Gröbming / Irnding

Termine folgen bald einmal!!! Und ich freue mich auf euch, wenn ihr mal entschleunigen, reduzieren und verzichten wollt!!! Das richtige Maß finden, sagt die heilige Hildegard!

BESONDERER HINWEIS

FASTEN IM JÄNNER IN SIEGSDORF / BAYERN ÜBER DIE HUBERTUSAPOTHEKE UND IN MÖLLBRÜCKE / KÄRNTEN

ÜBER DIE TEURNIA APOTHEKE, ALLES MIT NANA! Ich freue mich!

Nana Hinweis: Im Mai 2017 bin ich mit meiner Ausbildung in der „heiligen Hildegard Heilkunde“ fertig. Dann beginne ich darüber zu reden, a la Nana, und auch Fasten nach der Hildegard anzubieten. Toll!!! Ich sage euch, wenn es soweit ist...

NANA und die Vorschau 2017

Es war und ist ein tolles Vortragsjahr 2016! Danke an alle, die dabei waren und mir zugehört haben, ist nicht selbstverständlich, ich weiß. Ich mache auch das 2017 gerne weiter ☺. In Kürze seht ihr alle Termine für das Frühjahr auf der Homepage. Nur so viel:

Im Januar komme ich am **12. Januar 2017 nach Kelheim bei Regensburg** und am **04. Februar 2017 nach Ebersberg** zu einem Kurs und dann nach Amberg und dann nach Tuntenhausen und dann nach...

Es wird **in Amberg am 20. Februar 2017 im Kummert Bräu** im 1. Stock einen **HILDEGARD VORTRAG** geben, (ANMELDUNG über Christine unter nana.termine@gmail.com oder Praxishandy

Tel. 0176 - 312 55 465) und **am 07. März 2017 in der Volksbank Amberg** einen Nana Gesundheitsabend (ANMELDUNG bei der Volksbank Amberg).

Und in **ÖSTERREICH** geht es los mit etwas ganz Besonderem: Ich bin am **14. Januar 2017 ab 13:00 Uhr im Gasthof Kirchentäl in Maria Kirchentäl bei Lofer**. Wir machen einen Frauennachmittag, siehe Ausschreibung gleich im Anschluss. Das war die tolle Idee der Wirtinnen! Sie organisieren ein **Taxiservice vom Tal auf den Berg und dann sehen wir uns**. Ich freue mich, Romantik und Nana pur ☺!

KIRCHENTAL WIRT

Vortragsreihe im Kirchentälwirt!
(Achtung: Anmeldung mit 6 Tage vorher erforderlich)

Mindest-Teilnehmerzahl: 15 Personen
Kostenloser Transfer vom Parkplatz Mautstation ins Kirchentäl

Speaker	Topic	Date	Time	Price
Barbara & Hans Haider	„Mit Kräutern fit in den Winter“	26.11.2016	14:30 Uhr	€ 5,-
Susanne Flitsch „Nana“	„Frauenweisheiten / Frauenkränze & Frauengram“	11.02.2017	14:30 Uhr	€ 10,-
Dr. Gasperl	Bekannt aus der Servus-TV Sendung „einfach Leben“	11.02.2017	14:30 Uhr	€ 10,-
Susanne Flitsch „Nana“	„Wie entsäuern wir uns richtig & nachhaltig“	11.02.2017	14:30 Uhr	€ 10,-

Gasthaus Maria Kirchentäl
Kirchentäl 3 - A-1082 St. Martin bei Lofer
Tel +43 6886 81 81 - E-Mail: info@kirchentaelwirt.at - www.kirchentaelwirt.at

Ich freue mich!!!!

ICH KOMME ☺

Dann darf ich wieder am **06. Februar 2017 in IRDNING** reden und am **26. März 2017 komme ich nach RADSTADT** und am **29. März 2017 nach GRÖBMING** und so weiter und so toll...

NOCH EIN WICHTIGER NANA HINWEIS UND TIPP ZUM SCHLUSS ☺



Nana Hinweis:

Viele von euch haben einen **Vitamin D Mangel**. Der sollte besonders im Winter beachtet und behandelt werden. Es gibt von **Adler Pharma** ein neues Schüssler Salz, **die Nummer 32**. Das ist **BOR !!!** Und **BOR** verbessert die Wirkung von Vitamin D und hat dadurch einen super Einfluss auf unseren Knochenstoffwechsel. Wie immer: Testen ob ihr es braucht! Wenn es schnell weich wird, dann habt ihr BOR-Bedarf (BB !!). **Bor** kommt auch in **NÜSSEN ☺** und **AVOCADOS** vor !! Essen bitte...

Nana Tipp:

Und weil doch einige Sorge haben wegen der **VERGESSLICHKEIT** und so weiter, gibt es auch hier ein tolles Komplexmittel der Schüssler Salze. Das heißt: **ZELL NUBLIRON** und hat „es in sich“!

Die **Nummer 3,5,8,12,17,20**, alles in einer Pastille! Super einfach für die „Schnellen“ unter euch! Für **geistige Frische (!)** und **Wachheit und Präsenz** eigentlich in jedem Alter, nicht nur im Alter. **SUPER !!**

AUFMERKSAM BLEIBEN, DAS BITTE ICH EUCH...



NANA und 2016

Ein besonderes Jahr, sehr toll auch mit meinem Geburtstag und den vielen wunderbaren Begegnungen und den Fastenwochen im Hotel. Und manchmal auch traurig, aber hinweisend immer auf das, worauf es wirklich ankommt!



Ich hoffe, dass wir in diesen verändernden Zeiten immer alle wissen auf was es ankommt! Schätzen wir was wir haben und lieben dürfen!

BLEIBT BITTE NEUGIERIG UND KRITISCH! ICH DENKE AN EUCH!

DIE NANA und auf bald...

*Eure 50jährige ☺ Nana
mit vielen lieben Grüßen
und auf ein gutes 2017!*

*Ich melde mich aber noch vor
Weihnachten und Neujahr ☺ !*

die Nana



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 office.nana@a1.net 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!