

# nana! LETTER

DEZEMBER  
2019

SUSANNE  
BERNEGGER-FLINTSCH  
Naturheilpraxis

Risolstrasse 158  
5412 St. Jakob am Thurn  
T: +43 (0)664 3935947  
nana@nana.at  
[www.nana.at](http://www.nana.at)



## NANA LETTER IM DEZEMBER 2019

... ein Letter, da wo eh keiner Zeit für nichts hat und vor allem nicht zum Lesen ☺, aber vielleicht ja in den Weihnachtsferien oder einfach mal zwischendurch oder erst 2021 (!) oder nie oder jetzt gleich. Ich freue mich ja immer, wenn ihr meine Letter studiert und wieder mal etwas für euch dabei ist in meinem Geschreibsel.



Aber erstmal ein liebes Hallo zu euch und ich hoffe, dass es euch gut geht.

Jeder redet uns zur Zeit ein, dass NUN, genau nun die stade „ruhige“ Zeit ist und wir immer wieder ein schlechtes Gewissen bekommen, weil es eben noch nicht so ruhig ist oder nie ruhig ist (da wir Kinder, Mann, Hund, Schwiegermama, großen Haushalt, Einkaufsliste ohne Ende, nebenbei eine Arbeit haben, schön und attraktiv sein sollen, herzeigbar ☺ eben und und und) und auch um uns herum niemand so wirklich ruhig ist.

Mich stört das, genauso wie es mich stört, dass man uns im Radio am Montag immer mitteilt, dass es leider noch 5 Tage dauert bis zum Wochenende und dass wir durchhalten sollen. Ja ist denn die Woche, der Alltag, die anderen Tage außer dem Wochenende so schlimm oder nichts wert? So als ob das mit der Arbeit und unserem Alltag einfach nicht gut ist, das wird uns ja geradezu eingeredet. Genauso das mit der ruhigen Zeit. Wir leben eben nicht in einer ruhigen Zeit und jeder macht sich seine Ruhe oder seine Hektik auch selbst, so wie er es mag. Und muss dann auch die Konsequenzen tragen, wenn es bei ihm und in ihm einfach mal wieder viel zu unruhig ist. Jeder ist seines Glückes Schmied.

Ich wünsche uns allen eine gute Zeit, so wie es uns passt und es sich bei uns auch gut anfühlt. Es darf ja auch ein paar Hektiker geben, neben den vielen Schnecken ☺.



UND

*„Vom rechten Maß hängt das Gelingen unseres Lebens ab.“*

### Apropos vom rechten Maß

Na ja, eines meiner Lieblingsthemen schlechthin. Nana plaudert wieder mal über das rechte Maß. Weil es, glaube ich, so vielen abhanden gekommen ist oder weil wir es einfach nicht wirklich gelernt haben?

*Das rechte Maß beim*

**ESSEN:**

*„Wenn du merkst, dass du gegessen, hast du schon zu viel gegessen“.*

Ein bemerkenswerter Satz von Sebastian Kneipp.



**Wir essen 365 Tage im Jahr** und damit essen wir zumeist viel Gesundheit hoffentlich, aber leider auch viel Krankheit. Nur die nahrungsfreien Zeiten, die unser Stoffwechsel dringend braucht (dazu zählt ebenso die Nachtruhe mit mindestens 12 Stunden Nahrungspause), hat man uns nicht gelernt. Nana fastet ☺ gerne und regelmäßig und freut sich, wenn es weiterhin viele tun, auch 2020!



Nur in nahrungsfreien Zeiten kann unser Körper sich um seine gezielten Ausscheidungen kümmern und die Autophagie (Zellerneuerungsprozess) ankurbeln. Gewusst, dass auch Bakterien und Viren in einem Autophagieprozess bestens abgebaut werden können!? Wunderbar und kostenfrei. Wenn du nichts futterst, gibst du ja auch kein Geld aus, wenigstens nicht fürs Essen ☺.

*Das rechte Maß beim...*

### **SCHLAF... GÄHN ☺**

Wenn ich meine Nana-Fastenwochen am Sonntagabend beginne, treffe ich zumeist sehrrrr müde und ausgelaugte Teilnehmer an, die mir fast alle bestätigen, dass sie sich auf die Ruhe, den Schlaf, das Nichtstun und so weiter freuen. So ist eine Nana-Fastenwoche oftmals auch eine „Menschenfastenwoche“. Tut ab und zu richtig gut. Und wir müssen auch nicht immer reden und wir müssen auch nicht immer zum Essen reden. Das rechte Maß beachten! Und unsere „Entwicklung findet nur in der Pause statt“, hat der großartige Felix Gottwald auf einem seiner Vorträge gesagt!



Also bitte öfters auch mal früher schlafen gehen, der Schlaf VOR Mitternacht ist so wichtig und da reicht es nicht um 23.49 Uhr in Bett zu hupfen ☺. Ich denke da eher an 22 Uhr oder 22.30 Uhr spätestens, damit wir in **den guten Schlaf weit VOR**

**Mitternacht** kommen. Unsere Leber und der gesamte Stoffwechsel freuen sich und die haben wahrlich nicht oft was zum Freuen, gell?

*Das rechte Maß...*

### **BEI DEINER BEWEGUNG**

Ja genau, ist mir bewusst, dass es auch Philosophen auf dem Sofa geben muss aber lustig wäre es schon und sehr gesund, sich 3-4 x pro Woche etwas anstrengender zu bewegen, als nur die Mülltonne nach vorne an die Straße zu fahren oder das Altglas wegzubringen ☺. Kenne euch doch. Man sollte wirklich mal aufschreiben, was man an einem normalen „Wahnsinnstag“ (vielleicht einer kurz vor Weihnachten) an Schritten getätigt hat, die vom Haus zum Auto und vom Auto ins Büro und wieder zurück zählen nicht! Der liebe Gott hat uns einen feinen Bewegungsapparat und nicht wirklich einen Sitzapparat geschenkt!

Move on ☺





*Das rechte Maß*

**....AN MEDIKAMENTEN.**

Meine Bitte zu Weihnachten wäre auch die, dass der, der Medikamente nehmen muss, auch ab und zu mal **überprüfen** sollte (immer zusammen mit dem Arzt und seinem eigenen Heiler in sich drinnen), ob denn alles, was man so schluckt, auch noch notwendig ist... vor allem sterben immer mehr Menschen tatsächlich an den Nebenwirkungen der Arzneien als an dem anfänglichen Grund, warum man die Tablette begonnen hat zu schlucken!

Nehmt euch für 2020 mal vor, all das zu überprüfen und mit dem Arzt zu bereden. Danke.

Und gerne noch einmal: Vom rechten Maß hängt das Gelingen unser aller Leben ab!

Nana freut sich auch 2020 auf hoffentlich **viele freiwillige Menschenfaster**. Und 2020 gibt es diesmal nicht nur Fastenwochen mit keinem oder wenig basischem Essen, sondern auf Bitten mehrerer Teilnehmer auch 2 Nana-Gesundheitswochen mit richtig viel Bewegung und Sport und mehr basischem Essen, fast zum satt ☺ essen. Ich freue mich sehr, wenn ihr dabei seid und wir gemeinsam unsere Gesundheit pflegen und sie auch erkennen und merken, dass wir nur die eine haben.



Nanas erste Fasten-Gesundheitswoche 2020 ist im **Hotel Auersperg**



**NANA FASTEN- UND GESUNDHEITSWOCHEN 2020**  
Nana an ihren Lieblingsorten ...

<b>FEBRUAR</b>	<b>FASTEN IN DER STADT</b> Hotel + Villa Auersperg in Salzburg	<b>NEU!</b>
<b>MÄRZ</b>	<b>FASTEN IN DEN BERGEN</b> Hotel zum Stern in Bad Hofgastein	
<b>APRIL</b>	<b>FASTEN ZUR OSTERZEIT</b> Biohotel Herold in der Ramsau am Dachstein	
<b>MAI</b>	<b>FASTEN AUF MALLORCA</b> Fincahotel Son Vent / Mallorca	<b>NEU!</b>
	<b>FASTEN AUF MALLORCA</b> Fincahotel Son Vent / Mallorca	<b>NEU!</b>
<b>JUNI</b>	<b>MÄNNER-GESUNDHEITSWOCHEN</b> Hotel zum Stern in Bad Hofgastein	<b>NEU!</b>
<b>AUGUST</b>	<b>GESUNDHEITSWOCHEN IN DEN BERGEN</b> Hotel zum Stern in Bad Hofgastein	

<b>SEPTEMBER</b>	<b>GESUNDHEITSWOCHEN AM DACHSTEIN</b> Biohotel Herold in der Ramsau / Dachstein	
<b>OKTOBER</b>	<b>FASTEN UND AUSZEIT</b> Biohotel Herold in der Ramsau / Dachstein	
	<b>FASTEN AUF MALLORCA</b> Fincahotel Son Vent / Mallorca	<b>NEU!</b>
<b>NOVEMBER</b>	<b>FASTEN IM EIGENEN CHALET</b> Lisa Chalets / Flachau	<b>NEU!</b>

**PREISE PRO PERSON**

- 6 Tage Programm / Anreise SO, Abreise SA:
- Hotel + Villa Auersperg** ab € 1.090,00
- Hotel zum Stern** ab € 870,00
- Biohotel Herold** ab € 710,00
- Fincahotel Son Vent** ab € 990,00
- Männerwochen** ab € 990,00
- Lisa Chalets** ab € 1.390,00





### NANA TIPP! Der Wacker Shop mit lauter guten Dingen

Ihr werdet es gleich lesen, Nana ist überhaupt kein Freund des Onlinekaufes. Eigentlich werde ich da so richtig böse ☹. Aber natürlich meine ich mehr damit das ganze Einkaufen bei unpersönlichen RIESEN und anonymen Firmen, die nur niedrigste Steuern zahlen und alle kleinen Einzelhändler und Firmen dadurch kaputt machen... aber wenn ich die Menschen und Persönlichkeiten hinter den Webshops kenne und weiß wie toll sie sind und wie wertvoll sie arbeiten und sie keinen Laden, sondern eben nur einen PC-Laden ☺ haben, dann springe ich mal über meinen Nana-Schatten. Und bestelle auch was über meinen Computer ☺.

So zum Bleistift (ich schreibe das absichtlich, wurde schon oft gefragt ☺) bei dem PC-Laden von Sabine und Matteo Wacker. Sabine ist ja DIE Basenfastenfachfrau im deutschsprachigen Raum und nun hat sie für uns auch noch ganz tolle basische Lebensmittel und vor allem auch Körperpflegemittel entwickelt und bietet sie hier an.



Ich „stehe“ zur Zeit auf ihr gekeimtes Nussmüsli – soooo lecker und 100 % basisch – super in der versüßten und übersäuerten Weihnachtszeit.

Was hat das in sich? Gekeimte Haferflocken, gekeimten Buchweizen (Sabine ist volle Keimling-Expertin), Zedernüsse und Mandeln und du übergießt deine gewünschte Menge mit dem Saft einer ausgepressten Orange und gibst vielleicht noch einen Apfel dazu und soooo gesund ist es!

Man könnte doch immer auch Gesundheit essen, neben dem ganzen Nahrungsmittel-Klump. Und ihr Duschgel oder das Körperpeeling sind einfach GENIAL!

Schaut euch doch mal ihren „Laden“ an - absolut empfehlenswert!



### NANA HINWEIS!

Sabine Wacker kommt auch zu unserem **Vitaltag am 29.3.20** und redet über die Welt der Keimlinge und man kann hinterher auch mit ihr reden ☺!



### ABER NUN ZUM THEMA ONLINE-KAUF GENERELL

Am 5. 12. gab es einen Leserbrief in der Kronenzeitung (ich liebe es, Leserbriefe zu lesen, dann weiß ich was die Landsleute so denken und freue mich immer, wenn ein paar genauso ticken wie ich, danke).

Der Leserbrief hieß „Onlinekauf“.

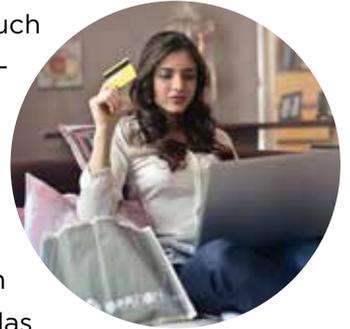
„Mit Rabatttagen wie Black Friday ... erwirtschaften Online-Anbieter Umsätze in Milliardenhöhe. Die Folgen sind besorgniserregend, aber vielen wenig bis gar nicht bewusst. So liegt die Steuerquote heimischer Klein- und Mittelbetriebe bei mehr als 23 %, während die globalen Online-Plattformen nicht mal 10 % abliefern...“



Gewusst? Wenn nicht, dann jetzt und handeln!

**Die Verantwortung liegt in jedem von uns** und Klimawandel beginnt in UNS und nicht bei der Greta Thunberg! Sie kann nicht alles schaffen. Und das ganze nicht nur an Freitagen!

Ich hatte im Herbst einen Vortrag in St. Johann am Tauern gehalten und habe auch einmal wieder über die **Interneteinkäufe** geschimpft und wie wenig wir nachdenken, wo unsere Kinder mal in 15 Jahren einkaufen sollen und wo sie arbeiten werden! Und dann kam hinterher eine Dame zu mir und sagte: „Weißt du Nana, du hast mich jetzt richtig berührt und auch beschämt. Ich habe die letzten 3 Jahre immer nur im Internet meine Weihnachtseinkäufe getätigt aus Zeit- und „ich habe keine Lust“-Gründen, ohne nachzudenken, was das auch für Folgen haben kann. Ich werde es dieses Jahr sicher anders machen. Danke Nana für das Anschubsen.“



Ich hoffe es ist so, wie sie sagte und sage aber auch hiermit danke, dass ich euch immer wieder etwas anschubsen darf. Danke für die Bühne!

Denken wir nach und tun wir was.

**Tun wir was, dann tut sich was!**

*„Bemüht euch um die Achtsamkeit. Das ist der wahre Weg zur Erlösung!“*

Shakyamuni Buddha

So mal wieder was über die Gesundheit so nebenbei...

**Gewusst, dass...**

....getrocknete Apfelringe unser **Gesamtcholesterin** und vor allem das schädliche LDL („lass das lieber“-Cholesterin) um bis zu 24 % (!) senken können, auch 2 Äpfel am Tag (aber nicht später als 15 Uhr, sagt die geschäftige Nana ☺) könnten das. Aber ich „stehe“ schon immer total auf getrocknete Apfelringe – falls mir jemand was schenken mag ☺.

Ich esse jeden Tag welche, weiß aber nicht, ob mein Cholesterin deshalb so gut ist. Aber wer heilt, hat immer recht. Dazu braucht es halt keine teure Studie.

Hallo: auch Haferkleie hat einen ähnlichen Effekt wie die Apfelringe. 4 Esslöffel am Tag und super ist es. Ich mag aber lieber Apfelringe ☺. Aber vielleicht bist du lieber die Frau „Hafer“, als die Frau „Apfel“.

Hafer kann nämlich auch sehr gut beruhigen ☺. Haferflocken zum Bleistift!





### NANA TIPP

Ich habe bei meiner lieben Doris in der Ramsau die kleine Firma Dr. Neuburger entdeckt und die machen soooo wertvolle und besondere Naturpflanzenextrakte. Wirklich sehr toll. Ich habe den Chef, den Christian Neuburger auch bei einem Vortrag hören dürfen, gefällt mir. Schaut mal rein bei ihnen unter [www.dr-neuburger.at](http://www.dr-neuburger.at)

Und falls es euch interessiert ☺, die Nana nimmt zur Zeit die „**Neumacher**“ **Tropfen mit Johanniskraut** und Zitronenmelisse und Süßholzwurzel. Die tun mir sehr gut. Natürlich ist da Alkohol in den Tropfen, höre euch schon wieder fragen. Aber wer fragt mich von euch, ob ihr den achten Glühwein in dem Monat trinken dürft? ☺ Mir ist eh schon ganz anders mit den ganzen Kekereien und Schluckereien im Dezember ☺. Danach wird gefastet, versprochen?

### WAS ÜBER DEN ZIMT

Nana liebt Zimt und seit ich gelernt habe, dass Zimt UND Zink („ZiZi“) auch so wertvoll für unseren Regenwurm, die **Bauchspeicheldrüse**, sind, liebe ich ihn noch mehr, eh klar ☺. Ich gebe mir ganz oft Zimt über meine Breis, über meine Apfelpfanne in der Früh mit einem Schuss Leinöl oder in die Kuchen und Kekse, überall ist Zimt gerne dabei. JUHU, mir schmeckt das so und seit ich so viel über den gesundheitlichen Nutzen gelernt habe, noch viel mehr...

Besonders ist, dass Zimt eben nicht nur ein Gewürz, sondern auch ein super tolles Naturheilmittel für uns ist. Bei **Völlegefühl, Blähungen und auch bei Appetitlosigkeit** (da hilft uns auch das Tausendgüldenkraut so gut) ist der Zimt besonders wertvoll. Sogar gegen Pilze in deinem Bauch kannst du mit dem Zimt was tun und die Chinesen sagen, dass der Zimt auch schmerzlindernd und vor allem fiebersenkend wirken kann!



Aber das was ich wirklich spannend finde am Zimt ist, dass bei Studien festgestellt wurde, dass der Zimt bei Typ 2 Diabetikern erhöhte Blutzuckerwerte senken kann, ohne aber das ein Unterzucker provoziert wird! Ist das nicht toll. Denkt an ZI-ZI - siehe oben!

### ABER: Zimt ist nicht gleich Zimt!

Der alleredelste Zimt ist der Ceylon-Zimt. In Asien kennt man aber den Cassia-Zimt, mit dem die meisten Gesundheits-Studien auch durchgeführt werden.

Anmerkung: im Schlaukakao von Sonnentor - siehe Nana Tipp unten - ist Ceylonzimt „drinnen“. Deshalb noch mal um Vieles leckerer ☺.

Und dankeeee vielmals dir lieber Zimt.



## NANA VORTRÄGE FÜR 2020

Nana wird auch 2020 nach wie vor sehr gerne plaudern und sprechen, über das, für das sie „brennt“ und sich auskennt. Über was anderes traue ich mich nicht zu reden. Und so lange ich das noch so gerne mache und ihr kommt, tue ich weiter. Danke für diese schöne Arbeit, die ihr mir ermöglicht!

In Kürze stehen **alle Termine 2020** auf meiner Homepage [www.nana.at](http://www.nana.at)



Aber schon ein Hinweis

**NANA Spezial Seminar** am 7.3.2020 zusammen **mit Lisa Ressi**, der Mikronährstoffspezialistin  
Ich freue mich, wenn ihr Zeit und Neugier habt, dabei zu sein.



## NANA TIPP

Im Winter liebe ich es ja, ab und zu auch einen Kakao zu trinken, eher zu genießen als zu trinken. Gerhard hat auch gestern einen gesuffelt. Das schmeckt nur im Winter finde ich. Und auf so einem warmen Kakao darf dann auch eine „gehörige“ Portion Schlagobers (Sahne) landen und wir löffeln ihn dann genüsslich aus und denken uns, dass es im Moment gerade nichts Schöneres geben kann und außerdem hat jedes Kleidergeschäft auch weitere Gürtel und Hosen zu verkaufen, die dann bis zur Fastenzeit halten müssen ☺.

Ich mag zum Bleistift gerne den Kakao von der Firma Sonnentor, den „Schlaukakao“ ☺ - super - mit Zimt und Muskat und Nelken neben dem ganzen guten Kakao. Sehr empfehlenswert.

Gut Schluck ☺



## VITALTAG 2020

Nana hatte ja schon immer die Vision, Menschen die uns was zu sagen haben und uns ermutigen, zusammenzuführen an einem Tag, der uns richtige viele Infos und „Anschubser“ bietet, damit wir reich bestückt am Abend nach so einem Tag nach Hause gehen und mehr wissen, was zu tun wäre.

So einen Tag im Kleinen veranstaltete ich im Oktober 2017 in der Bachschmiede in Salzburg. Und dauernd habe ich nachgedacht, wann und wo ich so etwas im Größeren durchführen könnte.

Mein geliebter Mann Gerhard, der so viele tolle Leute kennt, hat etwas gefunden und nun ist es soweit, dass wir ab sofort in die Werbung gehen können.





Wir veranstalten mit der genialen Panzerhalle zu Salzburg [www.panzerhalle.at](http://www.panzerhalle.at) am

### SONNTAG, 29.3.2020 ab 9 Uhr den **VITALTAG**

und ich freue mich soooooo. Ihr werdet in Kürze noch viel drüber lesen, was alles geboten wird, wer redet, wer wann und wie welchen Vortrag oder Workshop anbietet. Wer wo und wie welchen Ausstellerstand hat. Was es alles zum Futtern gibt (diesmal gibt es was, aber nur gesundes Zeug ☺), was alles sonst noch angeboten wird an Bewusstsein und Information.

Hier seht Ihr die erste Ausschreibung.

[www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at) steht in Kürze und auch bei mir unter [www.nana.at](http://www.nana.at) findet ihr bald viele Hinweise.

Es wäre unser größtes Glück und Freude, wenn euch das gefällt und viele von euch dabei sein wollen.



### NANA HINWEIS

Der **Kartenverkauf für den Vitaltag** startet ab Freitag, 20.12.19. unter [www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at)  
Vielleicht ist das auch noch ein feines Weihnachtsgeschenk

### NANA TIPPS IM WINTER

Aufgelistet noch ein paar Nana Tipps für die kalte Zeit.

Aber generell ist nicht der andere schuld, wenn wir krank werden, frei nach dem Motto „habe mich wieder angesteckt, weil die Kinder immer alles aus dem Kindergarten anschleppen“. Das stimmt so nicht, denn krank können wir nur werden, so schlecht unsere Müllhalde, unser marodes Immunsystem ist, oder?

*„Der Erreger ist Nichts, das Milieu ist Alles!“ (Claude Bernard)*

*Nun los...*

### SCHWARZKÜMMELÖL IM WINTER

Von der **Salzburger Ölmühle** von Josef Frauenlob. Und der Josef sagt, neben dem Ölziehen (jeden Morgen nüchtern mit Kokosöl), dass wir alle einen Teelöffel Schwarzkümmelöl in die Mundschleimhaut „stopfen“ sollten und etwas hin und her und her und hin und dann mal schlucken! Super wertvoll. Im Orient behandelt man fast alles mit Schwarzkümmelöl, nur bei uns gibt es antibiotische Mittelchen ☺ und bald eine Impfpflicht.





### DAS GENIALE GURGELWASSER VON SONNENMOOR

Nehme ich als Nana nicht nur im Akutfall, sondern auch **als Vorsorge jeden Tag** eine kleine Portion gegurgelt über die kalten Monate, wo eben oben Genannte aus dem Kindergarten oder Schule oder Arbeit uns versuchen anzustecken ☺. Wird nichts, wenn wir Vorsorge treffen und uns natürlich immer die Hände gut waschen. Ja Nana machen wir, nach jeder Türklinke und Hände schütteln wir dann auch keine mehr und aus dem Haus gehen wir auch nicht mehr, außer mit Mundschutz wie die Asiaten und überhaupt ☺.



### SALBE H VON ADLER PLUS DAS ZELLIMMUFERIN

Weitere geniale Mittelchen von der Adler Pharma aus Zell am See. Sollte man einfach in seinem immer wieder ausgemisteten Apothekenschränkchen daheim haben und auch wissen, dass man es daheim hat. **Salbe H bei Husten** vorne und hinten bei Großen und Kleinen auf Brust und Rücken schmieren, denn Husten bedeutet „Entgiftung“ und es will was raus. JUHU! Und **Zellimmuferin** als Vorsorge 3 x 2 Stück am Tag lutschen und im Akutfall einfach mehr und mehr, so viel wie geht... Schüßler Salze stopfen immer die **Mängellöcher** ohne Nebenwirkungen, also nichts zum Sterben ☺.



**WEISSDORNSAFT IN BIOQUALITÄT** zum Beispiel von der Firma Drapal aus Grödig unbedingt nach schwerem Infekt oder Grippe über Wochen trinken. Jeden Tag einen großen Schluck in der Früh. Tut dem **überanstrengten Herz** nach der Erkrankung sehr gut!



**SANDDORN MUS** – auch aus dem Hause Drapal. Genial, da viel **Vitamin C**. Sanddorn ist einfach die Multivitaminkapsel vom Strauch, da sparst du dir was anderes und futtern solltest du zum Bleistift auch öfters den Rosenkohl oder Kohlsprossen auf österreichisch. Siehe auch das 4. supertolle Rezept von Elina.

### FÜSSE BADEN

Eh schon wissen, aber noch mal gerne wiederholen oder immer wieder wiederholen...

**Erkältung** schleicht sich zumeist über die Füße an, weil du natürlich wieder mal nicht an die lange Unterhose gedacht hast und deinen Nierenwärmer vergessen hast daheim auf dem Sofa ☺. Ja genau, es gibt eben nur falsche Klamotten und eben die bösen Anstecker-Menschen von oben. Wir sind ja nie schuld ☺. Also wenn du zu nackt im Winter rumgelaufen bist und kommst dann heim und es ist dir eiskalt (so richtig brrrrr), dann stecke sofort deine Haxn in ein Fußbad mit 1-2 Esslöffeln geriebenem Senfmehl aus der Apotheke und darin bleibst du mal 25-30 (!) Minuten drin und tust NIX ☺, außer immer mal wieder heißes Wasser nachgießen. Musst du dir halt davor daneben hinstellen, denn du sollst ja nicht raus aus dem Bad. Und dadurch geht „oben“ im Körper deine eigene Heizung an, da wo der Nierenwärmer dir Wärme gespendet HÄTTE, wenn er da gewesen wäre ☺.



Super fein und sehr gesund.



## MEISTERWURZ

Huuuuu ein toller Tipp mit Alohol ☺ hicks.....

Hat uns eine Kräuterkundige erzählt, dass man das anscheinend auch den Kühen früher gegeben hat, dass sie nicht krank wurden. Also die Pflanze im Schnaps angesetzt. Haben wir nun auch daheim wie die Kühe und hicks, wenn wir spüren, dass wir krank werden, dann schwups Schluck davon rein und davor ein Einlauf ☺ und hinterher ein Schwitzbad und ab ins Bett und früh schlafen und nichts mehr essen und mal gucken wie es am anderen Tag ist! Zumeist nicht mehr da.....tralala.



## BITTERSTOFFE



Na das nächste Geniale sind die bitteren Pflanzen und überall und immer bereit für uns. Und **BITTER stärkt die Abwehr**, wie toll ist das denn. Da musst du nur jeden Tag einen Espresso zwitschern und ein Stückchen bittere Schoki genießen und dann ist alles „roger“ - fast alles. Oder ihr besorgt euch einfach einen Schwedenbitter oder denkt an meinen Tausendgüldenkrautwein oder kauft euch im Reformhaus oder Apotheke „Bitter ist das neue Süs“ von Sonnenmoor.

Sehr attraktives Weihnachtsgeschenk, zusammen mit dem Gurgelwasser. Denn ihr wollt sicher Gesundheit und keine Krankheit verschenken, oder?

Bitterer Salat im Winter: der Zuckerhut und fragt mich ja nicht, wo es den gibt. Nachfrage regelt Angebot. Es kennen ihn mittlerweile immer mehr und das freut mich. Jeden Tag ein kleines Portiönchen und / oder frisches Sauerkraut dazu und du bist fit! Und der Darm sagt auch noch JIPIIIIIII und bleibt dir gut und treu ☺



**INFO:** zu den bitteren Lebensmitteln zählt auch der Rosenkohl (oder die Kohlsprossen auf „ausländisch ☺“). Ich liebe ihn und das war ja das Rezept von der lieben Elina. Übrigens Elina ist auch dabei beim Valtag 2020, da könnt ihr sie kennenlernen.



**TIPP: Wermut** mit seinen bitteren Inhaltsstoffen regt unseren Appetit an und fördert immer unsere Verdauungsleistung, deshalb heißt er ja auch „Heilkraut“ oder „Magenkraut“ im Volksmund. An so was würde ich in den Weihnachtstagen denken, nach der Gans ☺.





2020 ganz neu!

### MÄNNERWOCHE - ERSTMALIG 2020

Wir veranstalten ja dieses Mal das erste Mal eine reine Männerwoche (mit mir ☺) und da gibt es echt viel Programm, das Männern gefallen könnte und viel Gesundheit ringsherum und ich denke, dass es gut und sehr spannend wird. Mein Mann sagt, dass das super ist und dass er dabei ist und jetzt braucht es nur eure Männer, die natürlich auch an Gesundheit und Vorsorge interessiert sein sollten... Ich bin für alle da und führe sie gut durch und es gibt basisches feinstes Essen und eine tolle Umgebung und viele Bergtouren und Mountainbiken und Massagen und Sauna und Berge und Luft und gut-gehen-lassen.

Ein Weihnachtsgeschenk vielleicht?

Ich würde mich SEHR freuen.

14. - 20. Juni 2020  
**MÄNNER-GESUNDHEITS-WOCHE**  
 Hotel zum Stern in Bad Hofgastein

**JETZT SIND DIE MÄNNER DRAN!**  
 Das Gastemtal ist wunderschön und bietet extrem viel für Mann (natürlich auch für Frau), aber diesmal ist Mann unter sich und gönnt sich eine Gesundheitswoche mit viel Sport und Spaas. Männer sind ja eher für die Reparatur, aber in der Woche geht es mal um Vor- oder Nachsorge, und das ist sicher nicht verkehrt. Es ist keine Fastenwoche, wir haben sicher genug zum Essen die Woche, aber es gibt ausschließlich basische Kost mit Obst, Gemüse und Salaten und es wird uns sicher an nichts fehlen! Lasst euch überraschen. Dafür sorgen Nana, Andi und das Team vom Hotel zum Stern in Bad Hofgastein.

**Im Preis von € 970,00 sind inkludiert:**

- 6 Übernachtungen
- Genüßlich speisen - 100% basische Ernährung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen (oder Ess-/Trink-Paket zum Mitgeben auf die Tour)
- 3x Basenwickel
- 1x Vorföhnmassage
- 1x Bürstenmassage
- Nana's Gesundheitsbegleitung die ganze Woche und jeden Tag Bewegungsprogramm mit Andi, Gerhard & Ingrid: Wandern, Mountainbiken\*, Klettern\* ...

**JETZT NUR NOCH ANMELDEN ...**  
**Mindestteilnehmer:** 10 Männer, damit Woche stattfinden kann.  
**Schriftliche Anmeldung:** nur über [nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)  
 Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 300,00 fällig, Rest ca. 4 Wochen vor Reisebeginn. Ich würde mich sehr freuen, wenn die Wochen in dem Tal, in dem ich so gerne bin, wieder stattfinden.  
 Bitte auch bei Fragen bei mir melden und sonst anmelden ☺  
 Herzlichst eure Nana

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH  
 Heilpraktikerin - Homöopathin  
 Dipl. Ernährungs- und Präventivcoach  
 Dipl. Fitnes- und Gesundheitsberaterin  
 Basenfastenrainerin  
[nana@nana.at](mailto:nana@nana.at) [www.nana.at](http://www.nana.at)



### NANA TIPP DAZU

Ein super Männer-Gesundheitsbuch, das natürlich wir Frauen für unsere Männer lesen müssten, heißt: „Männerzeiten“ von Peter Germann. Naturheilkunde für den Mann in den besten Jahren. Super toll geschrieben, aber ich weiß ehrlich gesagt nicht, was die besten Jahren eines Mannes sind. Ihr?

*„Alles, was ich tue, will ich so tun,  
als hätte ich nichts anderes zu tun,  
als wäre ich in der Welt, nur um diese eine Aufgabe zu erfüllen.  
Immer beschäftigt sein und nicht unter der Eile leiden,  
das ist ein Stück Himmel auf Erden.“*

Papst Johannes XXIII



### NANA WEGWEISER RENOVIERT

Da habe ich wirklich lange hin- und herüberlegt, ob ich mein Wegweiserbuch, das ich ja vor sooooo vielen Jahren geschrieben habe, nochmal neu aufsetze und drucken lassen. Überlegt und dann getan ☺ und vor allem habe ich es dann auch gleich renoviert und natürlich gleich mal einige viele Seiten dazugeschrieben. Ich freue mich, wenn ihr es habt und daraus auch viel für euch und eure Lieben herauslesen könnt. Es hat so viele Gesundheitsthemen in sich, über die ich alle was gelernt habe und die ich auch gerne empfehle.

Erhältlich wie immer über mich, da ich es auch in Zukunft nicht mag, dass meine Bücher eine ISBN Nummer haben und im Internet verschwinden oder erhältlich sind. Ferner habe ich meine kleinen lieben Verkaufsstellen und ich danke den Büchereien und Geschäften, dass sie meine Bücher anbieten - Verkaufsstellen alle ersichtlich auf meiner Homepage [www.nana.at](http://www.nana.at).





### HINWEIS AUF EIN NEUES NANA-BÜCHLEIN

Und das nächste Nana Buch, das nach 6-maliger Auflage wiederum vergriffen ist (die Nana Verkaufsstellen haben aber alle noch Exemplare, nur ich nicht mehr), ist mein **Nana A-Z**, ein Bestseller anscheinend, in dem ihr ganz einfach nachlesen könnt, was bei Beschwerde „X oder Y“ ☺ euch helfen könnte. Eine Auflistung an Schüßler Salzen, Globulis, Pflanzen, Lebensmitteln, ärztlichen Ratschlägen und Nana Tipps.

Ich werde jetzt über den Winter nachdenken, ob ich es entweder nochmal neu auflege ODER, was ich eher glaube, dass ich eine **Nana A-Z Nr. 2** schreiben werde mit weiteren wichtigen und aktuellen Beschwerden, denn es gibt ja leider so viele .....

Ich werde mal in mich gehen und euch dann Bescheid geben ☺.

Eure Nana, die auch 2020 immer noch sehr gerne schreiben und reden wird.

### MONDKALENDER

Stellt euch vor, auch 2020 gibt es richtig viele **Voll- und Neumondtage**, die sich wie immer super bestens eignen, den Stoffwechsel zu entlasten, zu entsäuern, zu entrümpeln, zu entsalzen, zu entwässern, zu entzuckern und was ihr sonst noch „ent“- machen solltet. Und das bitte ganz regelmäßig, denn dann weiß unser Körper, dass wir es gut mit ihm meinen und uns auch kümmern, dass wir mit ihm gesund bleiben und alt werden wollen! Anschauen & Download auf [nana.at](http://nana.at).



### NANA AM SCHLUSS

**Abschied nehmen** ist nicht leicht und gelernt haben wir das auch nicht wirklich. Oder wir wollen uns das nicht vorstellen, wie es so ist, wenn es dann da ist...

Meine Mama ist vor ein paar Wochen von uns gegangen und ich weiß, dass sie es so wollte und dass es ihr nun ganz gut geht in der geistigen Welt. Ich weiß auch, dass ich jetzt einen Schutzengel mehr habe. Ich stelle es mir, wenn ich wieder so traurig bin, immer besonders vor und schaue nach dem Stern am Himmel. Eine liebe Frau hat mir geschrieben, dass der Tod der Mama der erste Verlust ist, den man ohne ihren Trost aushalten muss. Genauso fühlt es sich an. Meine Mama war einer der besten und wichtigsten Menschen in meinem Leben, sie hat immer an mich geglaubt und mich immer unterstützt. Wenn ich spät in der Nacht von einem Vortrag heimgefahren bin, hat sie mich immer angerufen und mich begleitet, ihre Stimme höre ich nie mehr. Es tut so weh, aber ich weiß, dass die Zeit heilen wird. Ich werde in Mamas Sinn weitertun, so wie sie immer so stolz auf mich war.

Den Valtag 2020 werde ich auch meiner Mama widmen und all meine Liebe hineinstecken.

*„Es tut so weh, sagt das HERZ  
Es wird vergehen, sagt die ZEIT  
Ich komme immer wieder, sagt die ERINNERUNG“.*



Es gibt ein wunderschönes Lied von INA REGEN „Und dann gehst“, das höre ich oft an.



*„Das ist das Ende“, sagte die Raupe.  
„Das ist erst der Anfang“, sagte der Schmetterling.*  
(Laotse)



Auch unser geliebter **Zwergpudel Flocke** musste einen Tag nach Sarahs 20. Geburtstag in diesem Jahr gehen, auch das tut so weh. Flocke hat uns viele Jahre wunderschöne und lustige und liebevolle Stunden geschenkt. Danke für das. Genau dieses Gefühl wird immer bleiben.

Das Leben darf weitergehen und in unseren Herzen alle Lieben tragen, die in diesem Jahr auch bei euch gehen mussten. Erinnerung lächelt immer.

Meine liebe Barbara Freundin hat mir dieses wunderbare Gedicht geschickt. Danke dafür und danke all den Menschen, die uns in schweren Zeiten begleiten.



#### DER OFFENE HIMMEL

*manchmal sehne ich mich  
nach einer guten Aussicht  
wenn alles mühsam ist  
dunkel bedrückend*

*manchmal sehne ich mich  
nach einem Blick  
in den Himmel  
in die Weite und Freiheit  
in Zukunft und Hoffnung  
in die Unendlichkeit Gottes*

*schau auf  
himmelwärts  
schau nach oben  
bleib nicht gefangen  
in deinen Sorgen  
hab Mut  
hab Vertrauen  
du bist daheim  
im Frieden  
in der Liebe*

*des Vaters im Himmel*

*manchmal sehne ich mich*

*nach diesem offenen Himmel  
nach dieser guten Aussicht*

*manchmal muss ich einfach nur  
nach oben schauen*

*himmelwärts*

*(Hans Würdinger)*

Frohe und besinnliche Weihnachten euch allen und in Freude auf unsere Wiedersehen im neuen Jahr

Eure Nana



#### NANA AUCH AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM

Meine Sarah pflegt meine „social medias“ und im Jänner wird es wieder



genau dort viele „nana tipps“ zum neuen gesunden Jahr geben!

Viel Nutzen damit!



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](mailto: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!