nana! LETTER

DEZ 2022

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

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

NANAS LETTER IM DEZEMBER 2022

Hallo zu euch!
Das mit dem Thema Adventfasten beschäftigt mich ja schon sehr, denn ich glaube, dass nicht wirklich viele im Dezember ans Fasten denken. Wobei es so ein Brauchtum ist wie das Fasten vor Ostern.
6 Wochen vor Ostern und 6 Wochen vor Weihnachten hießen die offiziellen Fastenzeiten. Heute denken wir an Fasten nach Aschermittwoch und was wir nicht alles anstellen: Handyfasten, Zuckerfasten, Fernsehfasten, Wurst-Schoko-Fasten ☺....

Achtsam mit sich und aufmerksam in den Dezember hineinzugleiten finde ich eine super Idee. Schleimhäute putzen, damit man nicht so viel Zucker benötigt. Das Immunsystem durch Fasten verbessern, damit uns der neue/alte Grippevirus nicht erwischt ... ruhiger und gelassener werden in einer für viele hektischen Zeit. Wow klingt gut!

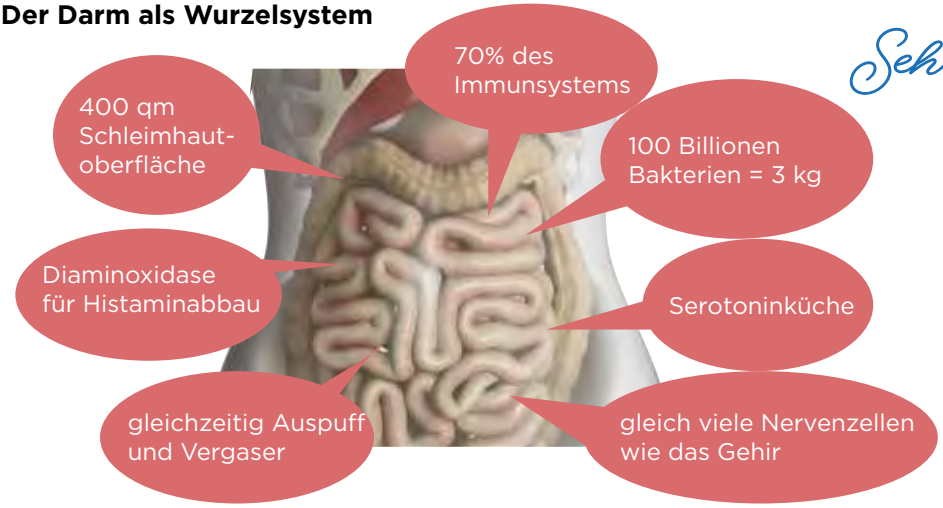
ZUM FASTEN

Wenn ich diese Zeilen schreibe, bin ich gerade auf der Mayr-Fastenarzt Ausbildung in der Steiermark und lerne ganzzzz viel NEUES dazu und freue mich! Ich freue mich immer, wenn ich wieder was lernen darf, ich es euch berichten kann danach und es immer weiter geht. Nana hört nie auf, dass sie sich was ausdenkt, hat mal Elina gesagt.

Das Motto beim Mayr Fasten
Schonen des Organismus – säubern des Darmes –
und schulen wie es mit dem Essen danach weitergeht!

Und der Darm, immer wieder ging es Dr. Mayr um unseren und wahrscheinlich auch seinem Darm!

Der Darm als Wurzelsystem



Sehr g'scheit!

Ein **kluges** System, wenn wir es auch KLUG behandeln und das ist bei weitem nicht immer der Fall. Das sieht man besonders bei den Mayr-Fastenkuren, in denen es doch tagelang nur um das Thema Reinigung, Darm und Wiederaufbau geht! Unfassbar, was meist nach ein paar Tagen noch raus will aus unserem Körper und zwar über alle Ausgänge: Darm, Haut, Urin, Atem.....

Richtige Ernährung = Richtige Nahrung + Richtige Verdauung
(Dr. F. X.Mayr)

Und im offiziellen Ausbildungsskript steht am Ende der überschlaue Spruch

„Ich bin auf Diät
Ich verzichte auf:
Menschen, die mir nicht gut tun
Dinge, die mein Lächeln rauben
Dinge, die mir den Schlaf rauben
Dinge, die mich traurig machen!“

Ist das nicht super? Genau um das geht es bei meinen Fastenwochen und als einmalige Gesundheitsvorsorge für uns in Eigenverantwortung und als einmalige Chance.

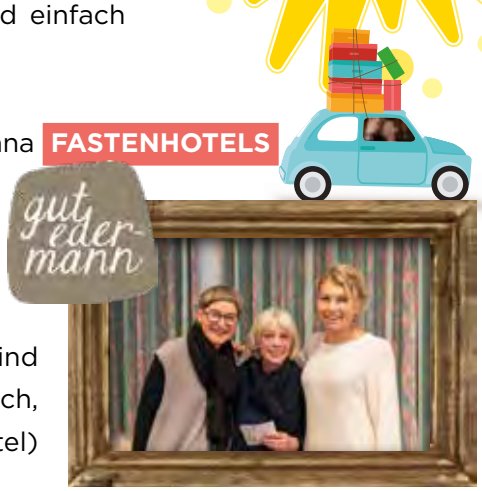
Und deshalb, weil wir in Eigenverantwortung für unsere Gesundheit da sind, nicht die Ärzte, die das bald alles nicht mehr bewältigen können, schauen wir doch mal, ob wir 2023 was tun wollen und vielleicht mit der Nana reisen möchten....

NÄCHSTES ONLINE-FASTEN
mit Nana, Elina & Andi
Bereits ab 13.1.23
Anmeldung unter nana.at

NEUE NANA FASTENWOCHEN 2023

Ich bin gerade am Fasten und wisst ihr was ich mir wieder so gedacht habe? Dass man sich so „herrlich aufgeräumt" fühlt während und vor allem nach dem Fasten. Und dieses Aufgeräumtsein, das will ich euch weiterhin gerne beibringen und vermitteln. Ich will euch dazu motivieren und seid einfach mutig! Fasten macht sehr viel Mut und tut immer gut!

Und freilich geht es weiter und vor allem auch wieder mit neuen Nana **FASTENHOTELS**
Schaut mal was wir anbieten:



Wir reisen 2023 erstmalig auch nach Bayern JUHU ins wunderschöne **GUT EDERMANN in Teisendorf** (www.gut-edermann.de).
Das ist so entzückend dort und die Menschen, die dort arbeiten sind ganz wunderbar. Ich freue mich sehr auf die Woche dort mit euch, entweder basisch nach Sabine Wacker (das Hotel ist ein Wackerhotel) oder streng Fasten a la Nana ☺.
Wie ihr wollt, Hauptsache wir tun was für unsere Gesundheit und das gemeinsam!

Und auch ganz neu: **Nana in der Bergen und zwar in Obertauern** auf 1664 m☺. ich glaube, dass Fasten in der Höhe auch super gut funktioniert und das versuchen wir doch gleich mal ab 10.4.23 bei **Bernhard und Daniela Lürzer in ihrem ALPHATAUERN** (www.alphatauern.at)
Die beiden Geschwister möchten gerne Gesundheit nach Obertrauern bringen, nicht nur Ramba Zamba und Apres Ski. Sondern eben auch anders in ihrem besonderen Hotel in Obertauern. Würde mich sehr freuen, wenn ihr dabei sein wollt.

Dann fahren wir wieder im April (in der Vorosterwoche) und im Dezober zu Marlene und Marcel in die **Tauplitz ins „HOTEL DER HECHL"** (www.hotel-hechl.at) und das ist einfach super dort und Marlene macht jetzt auch gerade die Fastenleiterausbildung und kennt sich dann noch besser aus!

Ja und im Mai geht es wieder ab nach MALLORCA. Wir haben uns dieses Jahr im September so wohlgefühlt dort oberhalb von Soller in der wunderschönen Finca, die in der Woche wieder nur uns gehört und wo wir unsere Gesundheit pflegen werden in der Meerluft und der Sonne ☺!!! Ach das wird wieder schön, seid dabei wenn ihr könnt und wollt!

Und so „kuren" wir weiter und ich freue mich sehr auf euch!!!
Bald auch mal à la Dr. Mayr und seine Mayrkuren, die mit den 3 „S"

Einen super Satz habe ich gelesen im Produktheft der besonderen Firma DRAPAL aus Grödig (das ist die Firma mit den genialen Bio-Pflanzensäften, zum Beispiel der Weißdornsaft, den wir regelmäßig trinken) und zwar

„Für deine Gesundheit solltest du mal einen LÖWENZAHN zulegen.“

www.drapal.at

Ist das nicht ein Argument sich auch mal ans Fasten zu wagen oder wieder, damit wir allen den Löwenzahn zulegen☺! Ich bin da für euch und freue mich

NANA FINDET DAS SUPER

Das passt gleich im Anschluss zu den neuen Fastenwochen. Also ich liebe Hosen ohne „zwick-zwack“. Hä? Hosen ohne engen Bund, ohne Knöpfe und Reißverschlüße, die man eh nicht zu bekommt oder im schlimmsten Falle sogar abreißt weil man wieder einmal so herumzerrt...

Ich bin ein totaler Fan von „Schlupfhosen☺“ und diesen Ausdruck habe ich der letzten „Brigitte Wir“, Ausgabe 6/2022 gefunden und so gelacht.

Der Artikel heißt **„Der Bund fürs Leben“** und spricht mir aus der Seele. Nichts schlimmer, als eine Hose, die zwickt und einschnürt und meine Taille fast vergewaltigt ... ich will einfach hineinschlupfen, wenn dann nur noch ein Schleifchen vorne binden und dann bin ich angezogen und fühle mich pudelwohl. Gott sei gedankt, dass es ja mittlerweile viele tolle Schlupfhosen gibt, die keine Jogginghosen sind. Sonst würde ich ja Ärger mit Karl Lagerfeld bekommen, in Erinnerung an ihn – denn er verteufelte, dass wir mit Jogginghosen außer Haus gehen. Ich gehe also nun mit Schlupfhose durch die Welt und bin mal wieder happy, was alles an genialen Wörtern kreiert wird!

NANAS MOHNKUCHEN

Nach den Schlupfis oder Schlupfhosen geht es gleich mal um Kuchen, nach dem Motto: **KUCHEN GEHT IMMER UND BEI DER NANA MIT SCHLAG/SAHNE**☺

Der lieben Beate Eder und ihrem Mann David gehört **„Ederbrot in Faistenau“** mit einer Filiale in Thalgau. Und dort in den Bäckereien gibt es noch richtiges Handwerk: GESUNDES UND GUTES BROT!
Und auf das „stehe“ ich, denn ich bewundere jeden, der nach seiner Leidenschaft lebt und auch für uns so viel auf sich nimmt. Wollt ihr jeden Tag soooo früh aufstehen und für anderen backen? Aber wenn das der David und die Beate nicht mehr tun, wer dann? Dann müssen wir alle in diese Backshops gehen und die Styroporsemmeln kaufen und uns damit quälen oder immer selbst backen. Und wer bitte schön hat dafür immer Zeit? Ich nicht ...

So und die Beate hat jetzt gesagt, dass sie meinen Mohnkuchen aus meinem Buch „Was isst die Nana?“ in ihr Repertoire aufnimmt – ICH BIN SO STOLZ!

EDERBROT
MIT LAIB & SEELE

Ederbrot GmbH | Dorfstraße 5 | 5324 Faistenau
ederbrot.at

Wir starten das Online Nana Jahr mit einem
SUPER ONLINE ABEND ÜBER DEN MOND UND UNS!
am 11.1.23 mit der großartigen Daniela Hruschka
(www.danielahruschka.at) und mir ☺Ich freue mich sehr darauf, wir starten das Jahr astrologisch und gesund!!!
Anmeldungen ab sofort möglich: nana.at

ELINA REZEPT ZUM THEMA BITTER

„Bitter & süß“ – eine echte Liebesbeziehung <3

Gewürzdrink 2mal anders

Dem bitteren Geschmack muss man einfach Aufmerksamkeit schenken! Er berührt unsere Zunge, reizt unsere Geschmacksnerven, aktiviert unsere „Säfte“ und schenkt vor allem ganz viel Gesundheit ☺. Dazu ist er sehr anpassungsfähig – besonders wenn seine Geschmacksparnter aromatisch und süß – und fast weihnachtlich – sind …

Zutaten für 2 Gläser:
300 ml Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch
200 ml Wasser
½ Zimtstange
¼ Vanilleschote, ausgekratzt + Schote
1 Sternanis
1 Dattel, entkernt
1 Prise Salz
1 TL abgeriebene Orangenschale
1 Banane, in Scheiben geschnitten
Variante 1: 1/2 Kurkumawurzel oder ½ TL Kurkumapulver
Variante 2: 1 TL Kakaonibs und 1 Riegel Bitterschokolade (mindestens 85 %)

Zubereitung:
Pflanzenmilch und Wasser in einen kleinen Topf geben. Alle weiteren Zutaten, außer der Banane, zufügen. Für Variante 1 die in Scheiben geschnittene Kurkumawurzel beigeben.
Für Variante 2 die Kakaonibs in die Milch geben. Die Milch einmal aufkochen lassen und dann für mindestens 20 Minuten – besser länger – auf kleinster Flamme ziehen lassen. Dann die Gewürzmilch durch ein Sieb schütten – wer es gerne süßer mag, gibt die Dattel zurück in die Flüssigkeit – die Banane zugeben und wahlweise mit Kurkumapulver oder der Bitterschokolade zu einem feinen Drink pürieren. Schöne Adventszeit für euch ☺

Ich finde, dass das ein super Weihnachtsgeschenk ist. An wen ihr auch immer denkt. **Elina macht ihre sehr besonderen Ernährungsberatungen online aus ihrem Büro in Köln** und nimmt sich richtig viel Zeit für euch und eure „Essensanliegen“, die ein jeder so hat, denke oder weiß ich aus der langen Erfahrung heraus.

Kontaktiert sie doch unter: elina-steiner@web.de
Dann habt ihr was BESONDERES UND NACHHALTIGES verschenkt oder ihr schenkt euch das selber! Geht doch auch! ich schenke mir immer was ☺!

WINTER TIPP

Ihr seid sicher wie ich auch im Winter jeden Tag im kalten See baden oder duscht zumindest jeden Tag kalt, habe ich recht? ☺☺
Spass beseite … aber dass Kälte sehr gesund sein kann, wissen wir schon.
In den Salzburger Nachrichten stand, dass derjenige der sich **in der Woche wenigstens 10 MINUTEN der Kälte** aussetzt sehr gescheit ist, weil er dadurch seine Energie, sein Wohlbefinden und sein Abwehrsystem enorm verbessert! WOW. Das ist ja klasse und das gibt es umsonst, wenn mal halt in den kalten See springt. Aber wer das nicht mag, der kann sich in sogenannte EISBOXEN begeben. Das ist die sogenannte **KRYO Therapie**, wo du 3 Minuten bei -110 Grad in der Kältebox stehst und dich so richtig freust, dass du gerade frierst ☺.
Da es sich um trockene kalte Luft handelt, ist es leichter auszuhalten als zum Bleistift ein Eisbad. AHA!

Biogena hat in Wien ihr super geniales **BIOGENA PLAZA** eröffnet, eine Art Gesundheitszentrum und Oase, einmalig in Österreich und dort gibt es mehrere Eisboxen, wo man sich Termine buchen kann, auch mal zum Schnuppern.
Mit dem Gutscheincode ICE22 kannst du dir einmalig 3 Eisminuten reservieren zum Kennenlernen!
Das wäre ja auch ein super Geschenk, Wienausflug mit Eisbox!
JUHU! Und gesund wieder heimfahren!

BIOGENA PLAZA, Operngasse 8, 1010 Wien
Gegenüber der Oper, eh klar bei dem Strassennamen ☺

nana! LETTER DEZ 2022

YOGA MIT ANDI DAHEIM

Und weiter geht es, da es sooooo gut tut.

Und Andi kann auch (mittlerweile ☺) super am PC und bringt uns die Welt der Yogis zu uns nach Hause. Wir beginnen wieder am 9.1.23 einen neuen 5er-Block mit ihm und ich freue mich, wenn ihr dabei seid und was für euch tut, wenigstens Montags von 19.45 Uhr für eine Stunde!!! Alles ist besser als nichts zu tun!

SCHÜSSLER TIPP

Echt Mensch, mir reißen im Winter so gerne die Hände vor allem an den Seiten der Daumen. Kennt ihr das? Und das tut ja saumässig ☺weh.

Ich weiß schon, dass das ein Calcium Mangel ist....na ja jeder hat was, oder? Was mir so klasse hilft ist die **ASKINEL** von der Adler Pharma. Eine Kälteschutzselbe und auch Narbencreme. Ich habe mittlerweile 3 davon, eine im Bad, eine am Bett und eine in der Handtasche. Man weiß ja nie, wo man ist und wann man sie genau jetzt will!!! www.adler-pharma.at

„Sorgen sind wie Spaghetti, man macht sich immer zuviel davon."

Klaus Eckel

WEIHNACHTSGESCHENKE – NANAS IDEEN

Was zu schenken, was auch Sinn hat und nicht in der Eckel landet.
Schenken wir Gefühl, Emotion und Schönheit und Gesundheit. Fröhliche Weihnacht!

- **Daniela Hruschka – ein ganz persönliches Horoskop**
  von ihr, einfach genial: www.danielahruschka.at
- **Bücher von Nana: www.nana.at/nana-buecher-publikationen**
- **Ein Gutschein für eine der Nana Fastenwochen-Termine** siehe oben
  Das wäre doch was, oder? Ich würde mich sehr freuen.
  www.nana.at/mit-nana-fasten/fasten-und-gesundheitswoche-im-hotel/fastenwochen-2023
- **Frauenzimmer** – die genialen Modeläden von Anneliese und Silke, Mutter und Tochter in Abtenau und Fuschl und ihrem auch super Onlineshop!
  Über einen Gutschein freut sich FRAU ganz sicher und immer! www.frauenzimmer.co.at

- **Adler Topics** – die Firma Adler hat richtig gute Topics für die Hautpflege entwickelt. Ich stehe drauf. Das ist einfach modernen Mineralstoffpflege und die EVOCELL Salbe ist DER Schlager beim Fasten als allerbeste ANTI-CELLULITE Salbe. Die muss man einfach haben, wenn man gesund und schöner bleiben will. Und die GEL CREME REGIDOL ist eine Creme im Bereich der Gelenke und ich schmiere sie auch jeden Abend im Bett auf meinen Nacken, so hat es mir Thomas Feichtinger geraten gegen die Verspannungen. Auch ein toller Geschenktipp! www.adler-pharma.at

- **Biokiste** – warum nicht ein Abo für eine Biokiste verschicken, die wöchentlich, alle zwei Wochen....zu euch ins Haus ☺ kommt. Wir haben unsere vom Biohof Achleiter und ich bin happy und immer so gespannt was in der neuen Kiste „drin“ist. www.biohof.at

- Na ja schon wissen, dass ich mir jeden Tag meine Haare bürste, aber immer nur mit einer **NATURHAARBÜRSTE vom Naturfriseur EBENBILD** in Salzburg. Silvia Wach hat jetzt ihre eigenen Bürsten machen lassen und die sind so was von genial! Also ich würde mich sehr freuen wenn die mir das Christkind bringen würde☺! www.ebenbild.at

- Von Biogena das super tolle und wertvolle **DIAMONDS**, das man sich zu Weihnachten selbst schenken kann. Der Gesundheit und Vorsorge zuliebe! www.biogena.at

NANA TIPP

Es gibt von der **internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte einen PODCAST**, den ich euch ans Herz☺☺ legen möchte. Ihr findet ihn unter „Die Darmflüsterer“ und hat in regelmäßigen Abständen wichtige und kompetente und verständliche medizinische und naturheilkundliche Infos für uns und das ja kostenfrei, da ein Podcast, rund um unseren Darm. Also wenn das nicht toll ist! Hört mal rein!

AM ENDE DES LETTERS, NICHT DES LEBENS

Elina hat im Rahmen der Nana Plaudereien vor kurzem den Abend gestaltet mit dem Thema **„65 + was kommt noch?“** und es war sehr berührend. Sie brachte Menschen „Zu Wort“, die alle in höherem Alter sind und viel erlebt, gemeistert, getrauert aber immer gelebt und nie den Blick nach vorne verloren haben! Bewundernswert und nachahmenswert!

Der Liedermacher Heinz-Rudolf Kunze hat einmal gesagt:

„Die Tatsache, dass es viel mehr Zeit nach hinten als nach vorne gibt, sagt aber auch: Du hat kein Recht mehr, dich zu langweilen, mach was aus der Zeit, die noch bleibt.“

In diesem Sinne wunderbare Weihnachten und einen positiven und freudigen Blick auf 2023 mit dem Wunsch, dass uns viele spannende Dinge begegnen und wir LEBEN und LIEBEN☺☺!

Eure Nana

Save-the-Date

NANAS 3. GESUNDHEITSTAG 2023

3. MÄRZ 2023

... in Kürze mehr!

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!