

# nana! LETTER

DEZ 2023

SUSANNE  
BERNEGGER-FLINTSCH  
Naturheilpraxis

Mühlbachweg 4  
5071 Wals  
T: +43 (0)664 3935947  
nana@nana.at  
www.nana.at



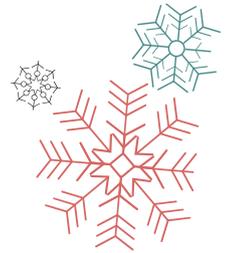
## NANAS WEIHNACHSBRIEF IM DEZEMBER 2023

### Liebe Nana-Letter-Leser!

**DANKE** finde ich ist ein gutes Wort und es passt meistens.  
Besser als nichts zu sagen und nur zu schauen oder zu hadern ...

**Danke** am Ende des Jahres für all die wertvollen Begegnungen, für die neuen Bekanntschaften, die Freunde werden dürfen, für die Freunde, die bleiben und dich ehrlich fragen „Wie geht es DIR?“, für die Familie und all die, die ähnlich „ticken“ und fühlen, für unser Leben, das wir in Frieden führen dürfen, für das gesunde und wertvolle Essen, das wir jeden Tag frei wählen können, für das trinkbare Wasser aus unserer Wasserleitung, für die grünen Wälder und Wiesen, für die Jahreszeiten, für den geliebten Menschen an unserer Seite frei nach dem Motto „ich lieb dich mehr als ich dich nicht leiden mag“, für meine lieben Assistentinnen und die Menschen, die an mich glauben, für die Gesundheit, die die einzige ist, die wir geschenkt bekommen, für unsere Kinder, die erwachsen ihren Weg gestalten, für die Erinnerungen an unser bisheriges Leben, die uns keiner nehmen kann, für all die Träume und Visionen, die lebendig halten, für die Freude, die wir für die kleinen Dinge des Lebens empfinden können, wie „super fein, ich stehe schmerzfrei auf in der Früh“ oder den Sonnenaufgang, die Schneeflocken, das Lachen der Nachbarin, den rücksichtsvollen Autofahrer, das einfache Butterbrot mit Gomasio (Nanas Lieblingssalzmischung ☺), für die vielen wertvollen Gespräche und das gemeinsame Lachen und Weinen und Trauern und Singen und Freuen.





**Danke** an alle, die in diesem Jahr auf meinen Vorträgen und Seminaren waren, die mit mir in den Fastenwochen gewesen sind, die zu meinen Vitaltagen gekommen sind, zu meinen Beratungen, die meine Bücher gekauft, gelesen und verschenkt haben, die meine Podcasts angehört haben und und ... **Danke** an die vielen wunderbaren Feedbacks, die mich so motivieren und danke auch für Kritik, an der ich wachsen kann. **Danke** für all die scheinbaren Zufälle in dem Jahr, die einen immer wieder wundern und schmunzeln lassen. **Danke** an euch, danke für das Vertrauen in mich und meine Arbeit. Es ist mir immer wieder eine Ehre euch begleiten zu dürfen und ein klein wenig zu motivieren, stets an der Gesundheit zu arbeiten.

**Danke** an euch, dass ihr meine Letter lest, ich weiß, dass das in diesen Zeiten der Überflutung nicht selbstverständlich ist.

Ich verspreche, dass ich nicht aufhöre, mir etwas auszudenken. Es macht mir Freude und gibt mir die Luft zu atmen und das Schönste ist immer noch für mich, ein Mikrofon in der Hand zu haben und reden zu dürfen! So sieht es nach wie vor aus ☺.



### **Eure Nana zu Weihnachten 2023**

#### **MEHRERE SÄTZE HABEN MICH IN DEM JAHR SEHR BERÜHRT**

und ich weiß, dass ich sie nie mehr vergessen werde, solange ich denken und mich erinnern kann und an dem stetigen Erinnern, dass wir es nicht verlieren, arbeiten wir ja sowieso.

*Felix Gottwald hat im März 2023 gesagt:*

**„Schauen wir, dass wir die Gesundheit gestalten und behalten, als nur die Krankheit zu verwalten.“**

So was von Wow!

**„Eine Minute auf dem Lippen, ein Leben lang auf den Hüften“**

*Verfasser weiß ich nicht, aber der Satz ist so genial ☺*

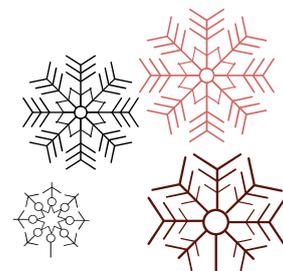
*Rüdiger Dahlke hat 2023 gemeint:*

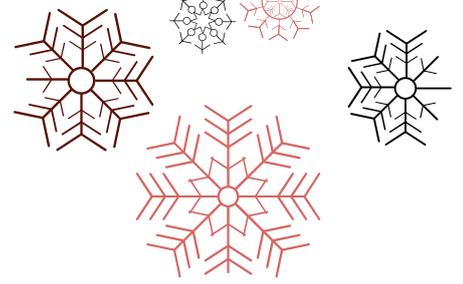
**„Sprechen wir doch mal von ansteckender Gesundheit!“**

Jawohl tun wir bitte!

**„Es ist keine Schande, sein Ziel nicht zu erreichen, aber es ist eine Schande, kein Ziel zu haben!“**

*Viktor Frankl*





**„Entweder machen wir uns das Leben schwer und legen uns einen Haufen Steine in den Weg. Oder wir leben bewusst und räumen die Steine aus dem Weg. Der Aufwand ist der gleiche.“**

*Carlos Castaneda*

*Und nochmals Viktor Frankl, vom dem ich sehr angetan bin:*

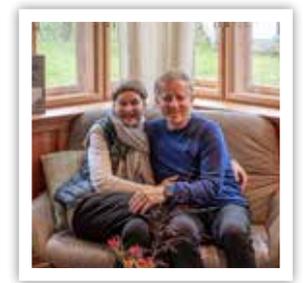
**„Ich mache die kleinsten Dinge mit derselben Gründlichkeit wie die größten und dafür die größten mit derselben Ruhe wie die kleinsten.“**

Wie viel kann das Wenige aussagen. Das fasziniert mich immer wieder aufs Neue!

### **EIN PROJEKT - UNSER PROJEKT**

Mein Mann und ich haben in diesem Jahr ein Projekt gestartet:

**„Gemeinsam gesund älter werden“** und das ist wahrlich ein großes Projekt und benötigt gute Pläne und Ideen von uns beiden ☺.



Wir waren mutig in dem Jahr, mein Mann und ich. Und das ist wichtig für unser Projekt. **Wir sind nach fast 25 Jahren umgezogen** und haben unser Haus gegen eine Wohnung getauscht. Jetzt werdet ihr sagen, na so mutig ist das nicht. Aber für Menschen wie ich, die im privaten Bereich nicht immer sehr flexibel sind und gerne an „Gewohnheiten“ hängen und kleben und „lass doch mal alles wie es ist“, gehört sehr wohl eine große Portion Mut dazu!

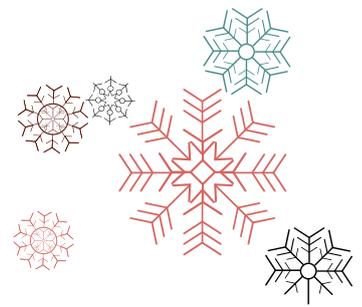
Ich wollte, seit Sarah ausgezogen ist, mit meinem Mann auf einer Wohnebene leben und keine 4 Stockwerke mehr bewohnen und „beputzen“ und „bespassen“ und ich wollte auch keinen Garten mehr und keine Hochwasser mehr im Haus und kein anderes Haus und Wald vor der Nase, sondern eine gemeinsame „Ebene“ und eine Terrasse und allseits einen freien Blick. Und dazu muss man sich von Erinnerungen trennen auch in Form von Möbeln, Fotos, Büchern, Kleidung und so weiter - entrümpeln auf gut deutsch. Loslassen war das Zauberwort, auch gelernt von der wunderbaren **Susanne Hundertmark** ([www.mehrraum-mehrleben.de](http://www.mehrraum-mehrleben.de)). Sie hat zum Beispiel in dem Jahr gesagt, wie viele Werbe-Kugelschreiber man zu Haus lagern hat. Ich war gleich schauen und ich fand hunderte ☺ Und mit wie vielen schreibst du? Ich immer nur mit einem ☺!



Ja es ging und geht immer noch und ich bin total angekommen in unserem Wohnraum mit neuen Perspektiven und Ausblick. Und auch etwas stolz auf mich und die Veränderung, von der ich lange dachte und sagte: mit mir nicht! Ich bleib mal schön wo ich bin.

Gerhard war da tiefenentspannt, vollkommen flexibel und zu Neuem bereit und das hilft ja ungemein, wenn der Partner in vielen Bereichen ganz anders ist ☺.





Ich habe in dem Zuge und in dem „Umzuge“ im tollen CARPE DIEM-HEFT von den sechs Wohnbedürfnissen gelesen.

### Was muss erfüllt sein, damit du dich wirklich daheim in deinem Heim fühlst?

- Ein Bedürfnis nach Sicherheit: fühlst du dich geborgen, à la Nest?
- Ein Bedürfnis nach Anerkennung. Was gibt deine Wohnung über dich preis?
- Der Wunsch nach Rückzug. Wo sind deine Ruheinseln?
- Das Bedürfnis nach Ästhetik. Erfreut dich der Anblick deiner Wohnung jeden Tag?
- Das Ausleben von Geselligkeit & Gemeinschaft. Wie viel Leben muss in deinem Heim sein?
- Das Bedürfnis von Selbstverwirklichung. Jeder darf gestalten.



Und wir haben gestaltet, ganz anders als das Zuhause davor mit Kindern und Hund und Garten und Schule und kleinen Menschen und all dem. War ein wichtiger Lebensabschnitt, sehr besonders und nun steht einfach der neue Abschnitt einfach da und will gelebt werden und hält uns fit, geistig wie körperlich.

Wir haben uns getraut und **„eine neue Sicht der Dinge bringt immer neue Dinge in Sicht.“**

Ich wünsche euch auch ein gutes und gesundes Wohnen. Wir verbringen so viel Zeit darin und das muss unbedingt passen.

### DIE GUTE IDEE

Wie ich das gehört habe, war ich sofort angetan! Was für eine super Idee! Mein geschätzter Lehrer und lieber Freund Michael Münch ([www.muench-akademie.de](http://www.muench-akademie.de)) und seine Jutta haben sich nämlich vorgenommen, immer **zwischen den Vollmänden** mit einem anderen „Enthaltungsprogramm“ zu starten. Was heißt das?

Sie suchen sich immer was aus:

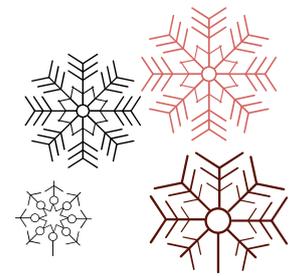
- Einmal lassen sie für 4 Wochen den **Kaffee weg**.
- In dem anderen Monat zwischen den Vollmänden gibt es **kein Brot**,
- in dem anderen Monat **kein Süssklump**, vor allem Schokolade, weil Michael das so liebt, hat er mir erzählt.

Und ich finde das so grandios, dass ich es euch erzählen mag, da so einfach. Man kann sich echt 12 x im Jahr was vornehmen und hat so eine feine Ordnung und tut was für sich. Genial.

Mit was würdet ihr anfangen?

Im Januar vielleicht damit, dass es keinen Zucker gibt ☺ Ha genau, super Plan liebe Nana. Aber vielleicht dann gleich im Jänner...weil dann sind die meisten eh total verzuckert vom Vormonat und eventuell noch beschwipst von Silvester!

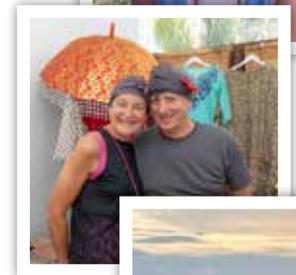
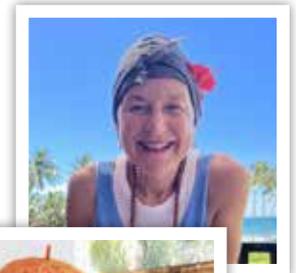




Gutes Motto auch für 2024: ALLES IST BESSER ALS NICHTS ZU TUN!

### SRI LANKA UND WIR

Einfach ein Traum, wie im Paradies, wir sind dort so glücklich. Angekommen und schon daheim. Das wunderbare kleine und persönlich geführte **Ananda Resort** ([www.ananda-resort.com](http://www.ananda-resort.com)) im Südwesten von Sri Lanka hat „es uns angetan“ und wir fühlen uns dort nur wohl. Wir waren jetzt im November 12 Tage mit einer ersten Gruppe dort und was soll/darf ich sagen. Es war so besonders. Jeden Tag Yoga, Meditation, die Brise vom indischen Ozean, der 30 m nur entfernt vor uns liegt, das herrliche Ayurvedische Essen, der aufmerksame und liebevolle Service, die wertvollen täglichen ayurvedischen Anwendungen, die Betreuung durch die tolle Ärztin, Ira und Brigitte die Hausherrinnen, stets an unserer Seite und so liebevoll, die gemütlichen Zimmer, alle mit Blick auf den Ozean.....einfach so gut, dass wir wiederkommen im Mai 2024 und vielleicht seid ihr dabei und lasst euch ein auf das „Wissen vom gesunden und langen Leben“.

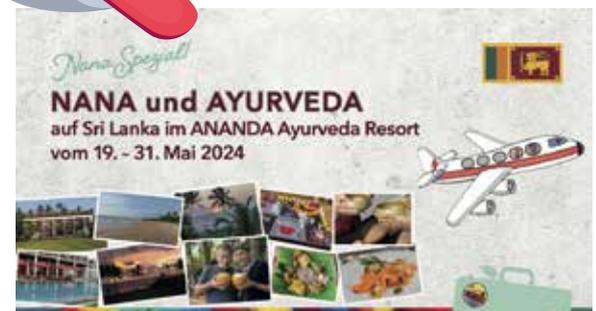


**„Doch der erste Tag war so schön,  
dass ich den zweiten durchaus bleiben musste,  
der zweite aber so schön,  
dass ich fürs Erste weiter bleibe!“**

*Karl Julius Weber, deutscher Schriftsteller*

**„Meine Spuren im Sand, die ich gestern noch fand.“**

War das mal ein Lied von Howard Carpendale?  
Glaube schon....bin kein Schlagerfan, aber der Text passt  
und den verstehe ich sogar ☺.



Feinster Sandstrand, jeden Tag gespürt unter meinen Füßen ...

*Baba Sri Lanka - bis zum nächsten Mal im Mai 2024.  
Wir haben uns verliebt in dich!*

**SRI LANKA, WIR KOMMEN WIEDER!**

Was wir hier erleben dürfen, ist kaum in Worte zu fassen. Tage im **Paradies!** Ein kleines besonderes Resort mit 13 Zimmern, geführt von Ira und Brigitte, Aar Geschätzter Mann und einem großartigen Team. Tage voller Gesundheit mit professionellen und einflussreichen **Ayurveda Anwendungen**, ultraweiche **vegetarische Mahlzeiten**, Tee und Wasser den ganzen Tag, **Yoga** in der Früh und **Meditation** am Abend. Eine **ayurvedische Ärztin**, die uns die ganze Zeit toll betreut hat. Und vor unseren Augen der **indische Ozean**. Wir mussten nur ein paar Schritte durch den Garten gehen und standen am klaren Meer, manchen **weißen Sandstrand**.

Weil es uns so gefallen hat, entstand unser Wunsch mit einer weiteren von Nana und Gerhard geführten Gruppe im Mai 2024 wieder hierzukommen und 12 Tage allerbeste Kur zu genießen. Seid dabei, es tut so gut.

**ANMELDUNG:**  
handschriftlich über: [nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)

**Anmeldungen bis:** 1. Mai 2024

Bei Fragen bitte melden! Wir freuen uns auf Euch und unsere Begegnung. Nana & Gerhard und das Team vom ANANDA Ayurveda Resort.

**€ 2.350,00 im EZ/ pro Person**  
**€ 1.990,00 im DZ/ pro Person**

**inbegriffen sind:**

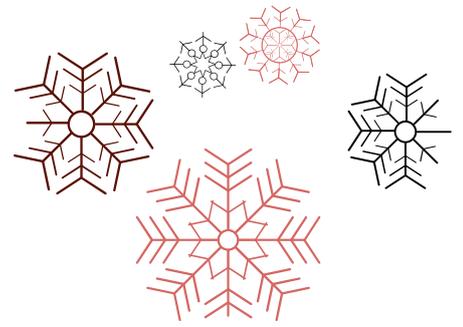
- 12 Übernachtungen, alle Zimmer mit Meerblick
- täglich Yoga und Meditation & Workshopprogramm
- täglich Frühstück, Lunch- oder Dinnerbuffet
- Ayurvedische Hilgemaßen
- 1-2 Stunden Behandlungen/Tag & Vermittlung der Ayurvedischen (Massagen/Phytotherapie oder Dampfbad/Chiropraktiken)
- Anfahrtskosten durch Ayurveda Ärztin
- Ayurvedische Kräuter
- Einzelfahrt, Vorweg von Ärztin über Ayurveda
- WLAN Zugang vorhanden
- 2 Nachtertagsflüge
- Betreuung von Nana & Gerhard

**noch inkludiert sind:**

- Flüge muss für euch links selber buchen
- Transfer ins Resort vom Flughafen Colombo
- Zustanwendungen

Teamhelfer Lage am **Klimaterminal Sandstrand** direkt am Indischen Ozean!  
[www.ananda-resort.com](http://www.ananda-resort.com)





## AYURVEDISCHE RITUALE FÜR UNS DAHEIM

*„Ayurveda unterstützt unser Wohlbefinden, verlangsamt den Alterungsprozess, bringt Energie und eine gesunde Ausstrahlung und wirkt verjüngend.“*

So schreibt das Ananda Resort – klingt super oder?

### MORGENS:

- **Aufwachen** – eh klar ☺ **reinigt man die Zunge** und die Zähne zum Beispiel mit einem Sesamöl. Auch klassisches **Ölziehen** ist gut!
- ½- ¾ Liter **lauwarm abgekochtes Wasser** (hatten wir in Thermoskanne im Zimmer) trinken
- Danach **Yoga** oder kurze **Meditation**.

So kann der Tag gut starten ☺

### TAGSÜBER:

- **Zwischenmahlzeiten vermeiden** – sag ich doch auch immer, braucht fast kein Mensch und belastet nur und jetzt sagen die das im Ayurveda auch! So gut!

### MITTAGESSEN:

- Stets **FRISCH zubereiten** und langsam und entspannt essen und bitte keine Mahlzeiten überspringen. Wir brauchen eine ORDNUNG: Erst der Körper und dann wir.
- Danach **spazieren** oder **kurzen Mittagsschlaf** halten, höchstens 15 Minuten. Am besten mit einem Leberwickel sagt die Nana.

### ABENDESSEN:

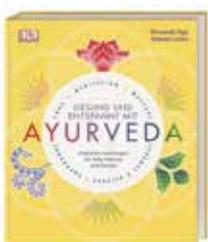
- **Leicht, einfach, nicht zu spät** und früh Gute Nacht sagen und auch schlafen gehen ohne TV und Handy und schwerer Literatur ☺.

### WEITERS EMPFIEHLT MAN UNS:

- **Ölen** wir uns ein paar Mal in der Woche vor dem Duschen mit SESAMÖL ein, sanft massieren und dann warm duschen. Wunderbar UND
- Einmal pro Woche die Ohren und die **Nase sowie Handflächen und Fußsohlen einölen**. Schützt die Schleimhäute vor „feindlichen“ Angriffen..
- Und den **Mund sollten wir nach jedem Essen mit klarem Wasser ausspülen**, nicht mit Schnaps ☺.

So ein kleiner Ausflug in diese wunderbare Welt.

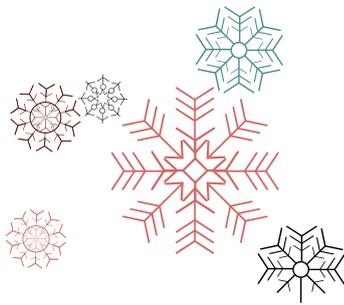
Freue mich, wenn ihr mal dabei seid.



Buchtipp:

**„Gesund und entspannt mit Ayurveda“**

ISBN 978-3-8310-3618-9



### PODCAST NANA

Mei, das macht mir ja richtig Spaß und die liebe Petra Kern macht das ganz großartig für mich. Alle 2 Wochen Podcast mit mir und beim anderen Mal dann laden wir uns Menschen ein, die was zu sagen haben und uns auch ein Stück weit motivieren. Wir machen sicher weiter und hört doch mal rein. Ist auch ein bisserl lustig ab und zu 😊 😊 😊

[www.nana.at/nanas-podcast](http://www.nana.at/nanas-podcast)



# VitalTag

### VITALTAGE 2023 - EIN RÜCKBLICK

Ich bin glücklich und sehr dankbar, dass ich in dem Jahr **2 Vitaltage** in der tollen **GOOD HEALTH WOLRD von BIOGENA** in Koppl veranstalten durfte. Und ich war überwältigt von der Resonanz. Es waren so viele da und das war mein Traum und meine Vision.

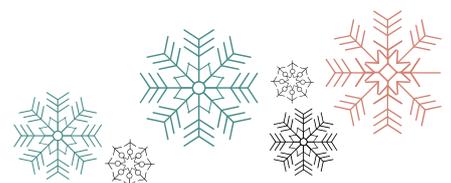
Danke für euer Dabeisein und dass die Idee eines Gesundheitstages so lebt, und danke an alle wunderbaren Akteure.



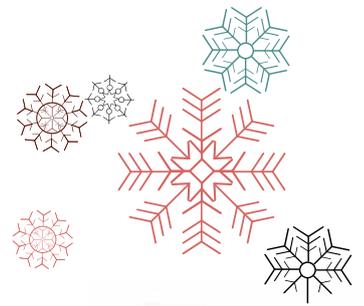
Auch **in meiner Heimat** hatten wir im Oktober einen Vitaltag, kleiner aber nicht minder informativ und es war eine Freude.

Wir machen auch hier weiter, bald mehr Infos.

 Einer steht aber jetzt schon fest:  
**NANAS VITALTAG IM PINZGAU**  
 am 15.3.24 in Kaprun



Bald schreibe ich mehr dazu!



**BUCHTIPP**

Ein neues Büchlein gab es 2023, obwohl ich gerne mehr geschrieben hätte, aber manchmal fließt es eben nicht so aus dem Kopf ☺. Aber das kleine Werk, das ich mit Elina Steiner (www.natuerlich-elina.de) zusammen geschrieben habe, ist ein feines kleines Werk, zu dem was wir Frauen alles essen sollten, könnten, müssten, dürfen... Ist auch ein feines Geschenk und hält länger als Blumen oder Schokolade ☺ Wie heißt es?



**WAS ISST FRAU?**

Und gibt es an allen bekannten „Nana-Verkaufsstellen“ – Infos auf nana.at!

**AUSBLICK 2024**

Was wird es Neues geben? Oder weiterhin so wie bisher? Aber ich muss immer wieder mal was anderes machen und anbieten.

Ich werde an **DREI KLEINEN NEUEN QUADRATHEFTEN** schreiben zum Blut, zur Milz und zu den Hormonen, ev. noch zu den Schleimhäuten. Das mache ich ☺. Wünscht mir Eingebung bitte ☺.



Es wird wieder **NANA-VITALTAGE** geben und viele meiner **VORTRÄGE** werden unter dem Titel „AL-TERSGERECHT“ laufen und gestaltet werden. Denn das höre ich immer wieder, altersgerecht essen, schlafen, spüren. Altersgerechte Befunde, Diagnosen und so. Aber man kann **IMMER** was tun!!!

Und ich werde, so wie es aussieht 2024 auch wieder an den **WÖRTHESSEE** fahren mit meinen **FASTEN-WOCHEN**, wahrscheinlich im Juni und September. Wasser macht was mit uns und tut dem Fasten richtig gut. Ich informiere euch über meine Kanäle, wenn es fix ist.

**... UND SONST IST AUCH VIEL LOS - FASTENWOCHEN & VORTRÄGE 2024:**

**ONLINE VORTRAG**

**ZURÜCK AUF LOS**  
WIE FINDE ICH NACH DEN FEIERTAGEN ZURÜCK IN MEINE EISS-BALANCE?

Die feierlichen Tage sind vorüber – wir haben reichlich gegessen, getrunken, gelacht – und wir uns fragen viele gute Fragen: die zumiss an der Umsetzung scheitern wie du nach den laugen Tagen wieder in deine Balance findest und warum das so wichtig ist, darüber sprechen Nana und Elina an diesem Abend sind geben praktischen Tipps, die du leicht umsetzen kannst.

**WANN:** 8. Jänner 2024, 19:00 Uhr  
**WO:** auf Livestream PC  
**KOSTEN:** 20 Euro

**ANMELDUNG:** online am besten mit dem Formular auf [www.nana.at](https://www.nana.at) oder telefonisch unter +43 670 320 20 20. Am Tag bekommst du einen Link zum Livestream und dann hast du es!

**Wir freuen uns auf Dich!**  
Nana & Elina

**ONLINE-FASTEN IM NEUEN JAHR**  
Mit Nana & Elina & Andi

**STRENG FASTEN oder BASISFASTEN anlehnt.**

**18. – 23. Februar 2024**  
**22. – 29. März 2024**

- Einführungsvorabend
- Yoga mit Andi am Jänner
- Gruppenabend mit einem Video für euch
- Morgenkaffee von Nana
- Abend mit Nana
- Abschied mit Elina

**Wie geht das?**  
Über einen PC – natürlich bei euch und mir am Computer!

**Kosten:** 100 Euro pro Person (inklusive Materialkosten für Danks und Menüs)

**Anmeldung:** auf [www.nana.at](https://www.nana.at)  
(Bei Fragen zur Buchung bitte [susanne@nana.at](mailto:susanne@nana.at) kontaktieren)

**FASTEN STRENG ODER BASISCH MIT NANA**  
IN DER STADTAPOTHEKE HALLEIN  
Mühlauer-Boyerstrasse-Platz 1, Hallein, 2. Stock

**BEGLEITETES NANA-FASTEN**

- im Jänner: 11. – 19. Jänner 2024 (Fastenwochen am 11./14./15./16. – 18.30 Uhr)
- im Februar: 23. Februar – 1. März 2024 (Fastenwochen am 23./25./27./28. – 18.30 Uhr)

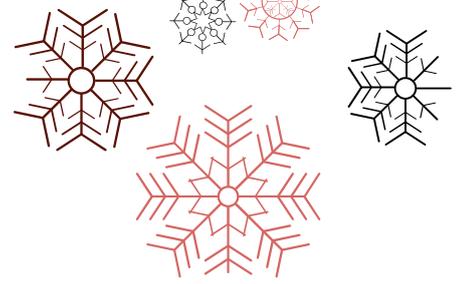
**DER KURS INKLUDIERT**

- Verordentlich von Nana oder online mit Nana
- Nana Fasten-Buch
- Klausur Skript
- 3 Abendkaffees in der Apotheke mit Nana mit allen wichtigen Infos
- Am Abend der Abende im Anschluss zusätzlich Fastengetränke mit Nana
- Nana Betreuung auch außerhalb der Gruppenabende per Telefon und was mag WhatsApp Gruppe

**KOSTEN:** € 98,- pro Person  
**MINDESTANMELDER:** 8 Personen

**ANMELDUNG:** schriftlich unter [susanne@nana.at](mailto:susanne@nana.at) oder auf [www.nana.at](https://www.nana.at)  
Laut und fasten! Eine Fasten-Nana

*„Tun was, auch wenn es nicht leicht ist.“*



## MEINE KLEINE PROJEKT-LISTE

Das ist eine Liste mit Nanas Tipps, die Gerhard und ich immer wieder einhalten, einnehmen, beachten und so ... vielleicht findet ihr da was UND ELINA hat euch zu Weihnachten noch ein besonderes Rezept geschrieben. Bin ganz stolz auf sie ☺☺.

Nanas Projektideen für euch und uns ... ein Geschenk für euch, weil ihr doch gerne Listen habt ☺ - ich kenne euch ☺

✓ **NEBEN FRÜH SCHLAFEN GEHEN**, entspannen auch mal sich langweilen, wertvoll essen, regelmäßig fasten und reduzieren, ausreichend trinken, bewegen, an die Luft gehen, lieben, lachen, ein guter Mensch sein, Freunde und Familie genießen, Kultur erleben, zuhören, staunen, aufmerksam und neugierig bleiben ...



✓ **OMEGA 3 FETTSÄUREN**  
Also die sollte man ab einem bestimmten Alter regelmässig „einflößen“, denn die gehen den meisten ab. Man könnte auch ein Fettsäureprofil machen lassen. Wir nehmen zum Beispiel jeden Tag zu einem Essen das vegane Öl von der Firma NORSAN „Omega 3 Vegan“ mit Algen- und Olivenöl. Schmeckt gar nicht so grauselig ... [www.norsan.de](http://www.norsan.de)



✓ **VITAMIN B 12**  
Na mei, die B Vitamine tun was für uns und mit uns. Und ich schaue immer dass wir ausreichend davon haben. Misst euch der Hausarzt und wenn zu wenig, bitte eine Zeit lang „rein damit“. Auch B 6 und die Folsäure sind so entscheidend für einen guten Alterungsprozess. Und dass wir Coenzym Q 10 von Biogena und Vitamin D nehmen, ist schon bekannt oder? Also ich will auf alle Fälle gut und gesund alt werden.  
In Winterzeiten nehmen wir mehr Vitamin D und vor allem viel mehr, wenn wir infektiös sind. Bitte lasst euch regelmässig die Werte messen, falls ihr gesund bleiben wollt ☺. Wenn nicht, dann nicht ...

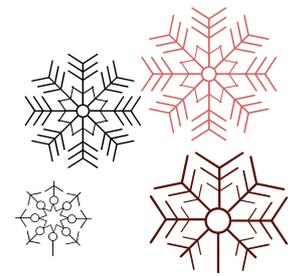
✓ **RECHTSREGULAT VON DR. NIEDERMAIER**  
Das ist auch was Besonders und gibt es schon lange am Markt. Fermentiert und wertvoll - erkundigt euch mal. [www.drniedermaier.com](http://www.drniedermaier.com)

Dazu gehört auch die tolle fermentierte SHARE Pflaume, die ich dieses Jahr entdecken durfte. Ein toller Begleiter zum Fasten, aber auch zum Leben dazwischen ☺. Und ein Lebensmittel und keine Kapsel.



Super zu beziehen beim lieben Franz DORNER unter [www.pflaumenshop.com](http://www.pflaumenshop.com) mit Rabattcode: NANA





✓ **SCHWARZKÜMMELÖL:** kann unseren Blutdruck senken helfen und das Immunsystem stärken. Überflieger, wenn auch gewöhnungsbedürftig im Geschmack.

✓ **REGELMÄSSIG FUTTERN WIR KURKUMA**, nicht nur auf Sri Lanka, da gehört es ja dazu wie die Luft zum Atmen nur bei uns hat man das noch nicht verstanden, dass das CURCUMIN (Wirkstoff aus der Kurkuma Wurzel) sooooo wichtig für uns ist. Ihr könnt euch ja auch die „goldene Milch“ öfters mal machen, da habt ihr Kurkuma oder besorgt euch eine Streudose Kurkuma von Sonnentor oder fliegt mit uns nach Sri Lanka, da besorgen wir das im Original.



✓ **WIR TRINKEN VIEL ZIMTTEE**, nicht nur seit ich weiss, wie er angebaut wird, sondern vor allem, was er alles kann. Mich wärmt er und unterstützt meine Bauchspeicheldrüse, den kleine feine Regenwurm.



✓ **DRAPAL PAKET**  
Die feine kleine Firma aus Salzburg hat ein super Paket geschnürt: DRAPAL Kombi Pack für 6 Wochen mit allem, was wir brauchen und ich stehe drauf:

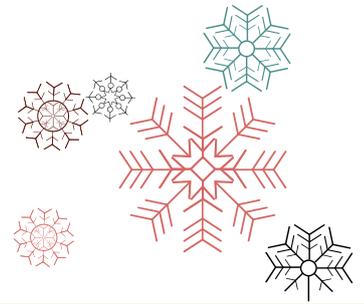
- Reinigung von INNEN mit Artischocke und Löwenzahn
- Gegen Übersäuerung mit Birke und Brennessel
- Für Herz und Kreislauf und Blutdruck mit Weissdorn, mein Liebling ☺ ☺

Erkundigt euch direkt wie ihr es beziehen könnt über Apotheke und Reformhaus: [www.drapal.at](http://www.drapal.at)  
Guter Tipp!



✓ Weiterer genialer Tipp, den wir beherzigen ist das **TRINKMOOR VON SONNENMOOR** ganz gezielt immer wieder zu nehmen - 1 Flasche als Kur mit 1 Liter Inhalt - dann Pause und dann wieder mal. Die Huminsäure ist so besonders gut für uns. Und ich liebe das **LEMISON** als Kur und den **MAWOTEE** zum Schlafen und das Bitterspray zum Essen. [www.sonnenmoor.at](http://www.sonnenmoor.at)  
Tut mir gut und geht leicht und alles was leicht geht, ist richtig.





### MAIKAI - EINE TOLLE IDEE FÜR UNSER PROJEKT

Maikai ist Hawaiianisch und heißt: Mir geht es gut, ich bin gesund. Bewegen und bewegen und nochmal bewegen und Spass haben und in Gesundheit investieren – das ist das, was im Alter noch wichtiger wird. Die tollen MAIKAI Studios in Salzburg sind hier ein heisser Tipp, vor allem auch weil sich der Gründer Daniel Donhauser intensiv mit BIOHACKING beschäftigt (Optimum aus unserem Körper und Geist zu holen – genau das brauchen wir). Dazu gehören jetzt zum Bleistift die tollen KRYO Kammern, wo wir uns gesund frieren oder die sensationelle HYPOXI Therapien oder wir lassen uns regelmässig messen, was wir mit Training und dem guten Tun erreichen ... Sehr spannend, ich bin begeistert. [www.maikai.at](http://www.maikai.at)



### Daniel hat ein paar Sonderaktionen für uns:



- Gratis Kennenlern-Anwendung der Kryokammer (im Wert von 45€) mit dem Code: Nana-ICE
- Gratis Kennenlern-Anwendung der Hypoxie-Therapie (im Wert von 99€) mit dem Code: Nana-IHHT
- Gratis Knochendichtemessung im Maikai bzw. 2 Wochen gratis Training im Wert von 60€ einladen

Ihr geht einfach auf <https://biogenaplaza.com/terminbuchung-biohacking-area/> und sucht euch einen Standort aus und bucht die Anwendung.



### COLLAGEN SUPERIOR VON BIOGENA

Und seit ich das trinke, denke ich, dass ich viel glatter werde ☺. Kollagen auch ein Zauberwort beim Älter werden. Das geht uns immer mehr ab und das sollten wir gut zuführen! Und wenn es dazu oder dafür ein tolles Getränk gibt, dann bitte her damit: COLLAGEN und SUPERIOR von Biogena – schmeckt super und glättet eben! Kollagen ist die BASIS für unsere Haut und die lässt ja bekanntlich nach, wenn wir schrittweise älter werden.

Zu beziehen unter [www.biogena.com](http://www.biogena.com)



### WELT DER FRAUEN

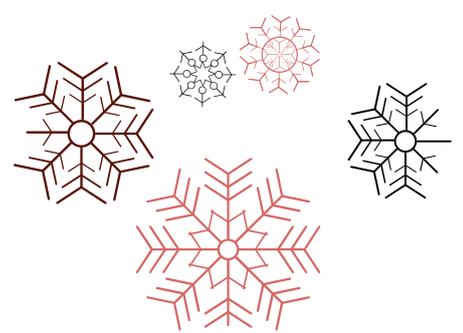
Die Zeitung habe ich entdeckt in dem Jahr und das ist keine normale Mode- und nur Schönheits- und Rezepte-Frauenzeitung, sondern das ist richtig gehaltvoll Für uns Frauen, ist also was für mein Projekt ☺ – ich finde da viele gute Anregungen und Tipps für mich in diesem Lebensabschnitt – danke dafür.



Ihr bekommt exklusiv ein Testabo statt um 9,90 um 0,00 Euro\* auf [www.welt-der-frauen.at/abos/testabo-analog-digital\\_nana/](http://www.welt-der-frauen.at/abos/testabo-analog-digital_nana/)

\* Das Testabo zu 0,00 Euro kann ausschließlich in Österreich angeboten werden. Das Angebot ist gültig bis 31.01.2024.

*Gut mit der Liste nun fürs Erste.  
Nächstes Mal geht es weiter!*



Meine Lieben, wie immer DANKE fürs Lesen und Teilen und Erzählen. Denn die Nana möchte auch 2024 leichte, einfache Botschaften „rüberbringen“, die ihr erzählen könnt. Bitte bitte danke!  
Ich sag mal: bleiben wir gemeinsam mutig und zuversichtlich in dieser teilweise „ver“rückten Welt.

**„Es reicht völlig aus, wenn man die meisten Träume einfach nur träumt.  
Ich bin heilfroh, dass ein Großteil meiner Träume nie in Erfüllung gegangen ist.  
Sonst wäre ich heute mit Prinz Andrew zusammen.“**

*Von Ildiko von Kürthy, einer meiner Lieblingsautorinnen,  
mit ihrem neuen Buch „Eine halbe Ewigkeit“.*

Auf das gute neue Jahr 2024 mit unseren vielen Träumen!

Eure Nana

*Ich denke an euch und wünsche euch  
allen eine ansteckende Gesundheit!*



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!

**EIN  
BESONDERES  
ANGEBOT VON ELINA  
ZU WEIHNACHTEN  
findet ihr auf dem  
Nana-Instagram-  
Kanal**

Rotkraut ist aus der Winter- und bei vielen auch aus der Weihnachtsküche einfach nicht wegzudecken. Neben einem unverkennbaren Geschmack stecken oft auch viele Erinnerungen in dem Gemüse, was zumeist neben einem Geflügel liegt ... Versuch doch mal eine neue Variation des gesunden Krauts und lass dich überraschen. ☺

### WEIHNACHTLICHE ROTKRAUTSUPPE

#### Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Rotkraut, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- säuerlicher Apfel, geschält und gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, grob gewürfelt
- 80 ml Apfelsaft
- 500 - 600 ml Gemüsebrühe
- 1 cm Ingwer, frisch gerieben
- ½ TL Piment
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 guten Schuss Sahne
- Optional: 1 Sharon-Frucht, 1 TL Preiselbeeren

#### Zubereitung:

Ein neutrales Öl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel sanft darin andünsten. Rotkraut, Kartoffel und Apfel zugeben, kurz mitdünsten, mit Ingwer, Piment und Salz würzen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Kurz schmoren lassen, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 30 Minuten weich köcheln lassen. Sahne und Muskat zugeben und das Gemüse sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Schalen anrichten und mit einem Sharon-Frucht-Stern und 1 TL Preiselbeeren dekorieren.

