

# nana! LETTER

JÄNNER  
2019

**SUSANNE  
BERNEGGER-FLINTSCH**  
Naturheilpraxis

Risolstrasse 158  
5412 St. Jakob am Thurn  
T: +43 (0)664 3935947  
T: +49 (0)176 31255465  
nana@nana.at  
[www.nana.at](http://www.nana.at)

## ZU BEGINN ...

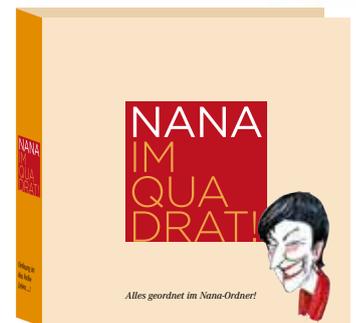
Danke für die lieben Glückwünsche zu meiner Hochzeit ☺, aber nur kurz zur Erklärung: ich bin eh schon seit 22 Jahren mit meinem Gerhard Bernegger verheiratet und richtig glücklich. Und habe ihm nun letztes Weihnachten einen Doppelnamen „geschenkt“, also dass ich ab sofort Susanne Bernegger-Flintsch heiße. Und so schreibe ich mich nun, unterschreibe und heiße so, sonst alles gleich ☺. Nana ist die gleiche, die ihr kennt. Und meinen Gerhard würde ich immer wieder noch mal heiraten. So und genauso habe ich mir Zusammensein und Ehe und Leben mit einem Partner immer vorgestellt und gewünscht. Danke. Und das wünsche ich euch auch allen ganz herzlich.



## NANA DARMHEFTE

Ja genau, Darm Nummer 1 und Nummer 2 gibt es schon, vielleicht habt ihr es schon gelesen. Danke ☺

Und Ende Februar erscheint dann noch Darm Nummer 3 und dann ist es gut und all die 9 Quadratheftchen passen wirklich super gut in den Nana-Ordner und dann werde ich erst mal Ruhe ☺ geben mit dem Quadrat schreiben, denn sonst kennt ihr euch vor lauter Farben und Infos nicht mehr aus.



Aber ich denke, dass ich ab Mitte des Jahres weitermache damit ☺.

UND Mitte des Jahres wird es auch das neuaufgelegte und etwas veränderte Wegweiserbuch geben. Eines meiner Erstlingswerke, das ich sehr gerne habe, aber es muss einfach aufgemöbelt werden und wenn das passiert ist, dann lasse ich es drucken und informiere euch. So machen wir das. Und eine Überraschung wird es 2019 auch noch geben, aber psssst.

Überraschung ist Überraschung und gehört auch nicht weitergesagt ...

## Zum Thema Darm ist genau heute, wie passend, in den Salzburger Nachrichten folgendes gestanden

(zitiert aus Artikel der Salzburger Nachrichten vom 22.1.2019, Seite 17)

*„Ein kranker Darm hat ein bestimmtes Muster. Eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts spielt die Gemeinschaft aus Bakterien und anderen Mikroorganismen, die den Darm bevölkern. Die Darmflora kann aber durch Medikamenteneinnahme oder ungünstige Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten (Nana Anmerkung: sage ich auch immer, oder?). Schweizer Wissenschaftler haben nun die Darmflora bei chronischen Darmerkrankungen untersucht und eine typische Signatur gefunden. Demnach unterscheidet sich die Darmflora bei Erkrankten grundlegend von jener der Gesunden. Erstere hatten deutlich mehr krank machende Bakterienstämme im Darm...“*



Ich als Nana oder Susanne Bernegger-Flintsch ☺ finde es sehr wunderbar, dass immer mehr über unseren Darm gesprochen, geredet, geforscht, diskutiert und getan wird. Super wertvoll! Damit wir mal alle ein bisschen gesünder bleiben in Zukunft.



**NANA HINWEIS:** Und im bald erscheinenden Darm Heft Nummer 3 geht es um all die wichtigen Helferleins für unseren Darm und deren Bewohner. Damit sie alle da weiterhin richtig gerne leben und nicht „hops“ gehen. Ab Anfang März in allen bekannten Nana-Verkaufsstellen ☺ erhältlich!!!



### AHHHH UND NOCH WAS GIBT ES IN KÜRZE.



Ich habe mir gedacht, dass es mal richtig gescheit wäre, in all meinen Fastenwochen und -kursen und -seminaren ein **NEUES NANA-FASTENHEFTCHEN** anzubieten, wo kurz und knapp (na ja, so knapp auch nicht) alles Wichtige für den guten Erfolg DEINER Fastenwoche drinsteht. Und das legt ihr dann aufs WC und aufs Gäste-WC auch noch eines ☺ und dann kann es jeder lesen.



Na wirklich, es wird so ein Heft Anfang März geben, rechtzeitig zu Beginn der Fastenzeit und zu meinen Fastenwochen. Yes we do. Alles Nana ☺  
Weitere Infos per Infomail Ende Februar. Da gibt es dann ein Foto wie es aussieht, weiß es nämlich jetzt noch nicht...

### UND NOCH WAS NEUES ZUR FASTENZEIT 2019 ...

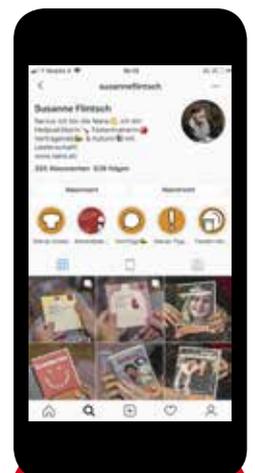
#### Fastenkalender Instagram ab 6.3.2019

Ich hatte so eine Freude mit dem Adventskalender 2018, vielleicht habt ihr ihn ja auf Facebook oder Instagram gesehen. Die Andrea, meine Grafikerin mit den tollen Ideen und unsere Sarah hatten die Eingebung, dass man oder ich doch mal so was machen sollte. Und dann ist mir dazu so viel eingefallen, dass ich jeden Monat einen Adventskalender hätte schreiben wollen.

Aber es ist halt nur im Dezember der Advent ☺.

So hatte ICH nun die Eingebung, dass es ab 6.3.2019 (Aschermittwoch, wie passend) wieder auf Facebook und Instagram doch einfach einen **Nana-Fastenkalender** mit täglichen Fastentipps bis 31.3.19 geben könnte. Was sagt ihr? Gut, oder?

Ich schreib halt mal und Andrea gestaltet und Sarah postet es, so wie man das „heute“ macht und dann schaut ihr, ob ihr es lesen wollt. Ich würde mich freuen. Und in Zeiten dieser ganzen neuen Social Media, nutze ich die ein bisschen um euch gut und informativ zu erreichen.



Schaut mal bei mir vorbei bei Instagram!

Also los geht es am 6.3.2019! Juhu. Fasten wirkt und Fasten kann was ☺

Bitte weiter erzählen. Danke ☺



## NANA BUCHTIPP

### Bleiben wir noch beim Fasten.

Ich weiß schon, dass ihr sicher genug Bücher daheim habt und schon sehnhchst auf den nächsten Urlaub wartet, wo ihr die alle lesen könnt ☺. Aber mal ehrlich, wenn man weniger fernsehen oder weniger auf sein iPhone starren würde, ja dann hätte man VIEL mehr Zeit zum Lesen. Richtig? Fernsehen nimmt einem wirklich richtig viel Zeit weg vom Tag und ich appelliere, öfters mal die „Glotze“ nicht einzuschalten, sondern Musik zu hören und eben zu l e s e n. Wie herrlich, da lernt man auch wieder die eigene Sprache und wie kann man sich mal wieder besser ausdrücken als nur mit „cool und mega und Wahnsinn“! Lesen hilft ☺.



Und wenn ihr jetzt eben mal den TV Apparat nicht anmacht, dann könntet ihr neben einem der Nana Bücher ganz einfach ☺ zum Bleistift auch das Buch lesen: **„Iss dich jung“ von Dr. Valter Longo**. Ein tolles Buch, besonders über die neuesten Erkenntnisse des Fastens! Und das Fasten generell „jung“ hält, das wisst ihr schon, oder? Auf alle Fälle das „ich esse mal 12 bis 16 Stunden nichts“ würde einiges dazu beitragen, dass wir nicht so schnell „runzeln“. Billiger als Botox ☺. Er ist einer der Wissenschaftler, der Fasten bei Krebs- und vor allem bei Chemotherapie erforscht und sehr anschaulich erklärt.

Das andere großartige Buch, das ihr sicher kennt und das mir dazu einfällt ist: „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ oder ein weiteres: die „Gerson Therapie“. Wer betroffen ist, und sich nicht nur an die Schulmedizin halten will, sollte gute

Bücher lesen und eben weniger fernsehen. Beides ist wichtig: Medizin und die Natur und vor allem das richtige Gespür des eigenen Heilers (und das sind du und ich, also wir).

## WISST IHR WAS EIN CONGEE IST?

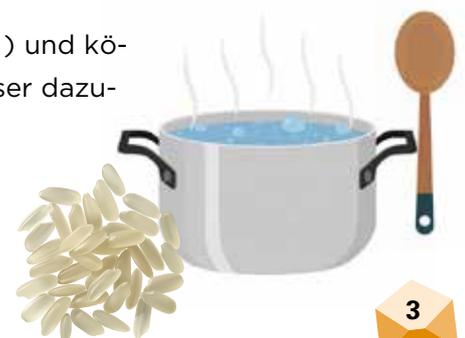
Hä?? Ein was? Ja das hört man nicht so oft das Wort „Congee“.

Auf deutsch: eine stinknormale Reissuppe, die man mindestens 2 Stunden kocht oder köchelt. Kommt aus der chinesischen Medizin. Und so eine Suppe ist absolut nährend, wärmend, aufbauend und gleichzeitig auch noch entgiftend und entschleimend. Und in der chinesischen Medizin sagt man, dass es unsere Blase reinigt – wie gut – und dass es alle körperlichen Gase ableiten kann...bfffff. Super, wenn du nichts vor hast ... ☺

Wie geht das mit der Suppe? Na voll easy ☺ bitte.



Du nimmst eine Portion Vollkornreis und 10 Portionen Wasser (also 1:10 ☺) und köchelst das über 2 Stunden und musst natürlich immer wieder heißes Wasser dazugeben, eh klar. Der Reis geht super gut auf und soll aber schon eine sup-pige Konsistenz am Ende haben. Aha! Und du kannst ihn dann in deinem Kühlschrank oder im Schnee draußen ganz einfach ☺ aufbewahren und am anderen Tag zum Frühstück süß zubereiten mit Obst und Zimt und



Sahne à la Nana ☺ oder mittags als Mahlzeit salzig und abends auch wieder. Mach doch einfach mal eine Reiskur, du wirst merken wie gut das tut und wie reinigend das wirkt. Aber nur wenn du dazu vielllllll trinkst, logisch! Ich persönlich liebe Reis und deshalb gefällt mir das mit dem Congee so und die chinesische Medizin habe ich auch noch begonnen zu erlernen und da werdet ihr noch richtig viel von mir hören und lesen....fein, los geht's mit dem Reis erstmal ☺.

**Gute Mahlzeit oder gute Schluckzeit**, denn da braucht ihr ja nicht wirklich so viel „mahlen“ bei der Reissuppe.



### NANA FASTEN-HOTELWOCHE 2019

Ja, Nana reist wieder super gerne. Und ich freue mich, wenn ihr vielleicht dabei sein wollt. Ich hatte schon so viele wunderschöne Erlebnisse und Begegnungen, seit ich 2016 angefangen habe auch mit Nana-Fasten zu verreisen. Ich liebe das **Biohotel Herold** mit der wunderbaren Doris oder das entzückende **Hotel zum Stern** in Bad Hofgastein (meine zweite Heimat) oder den ehemaligen Lamplhof, nun **Hermitage Vital Resort**, ein besonderer Platz am Wörthersee, wo immer ja ein bisserl Italien ist...

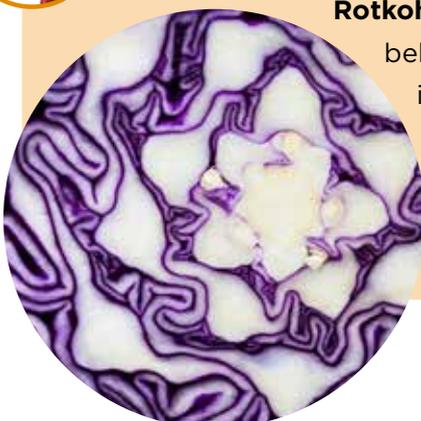
Unsere Gesundheit müssen wir ab einem gewissen Alter sehr pflegen und uns kümmern und das geht oftmals besser, wenn man nicht daheim in seinem Alltag ist... deshalb mache ich auch 2019 weiter mit den „Nana ich bleib dann mal gesund Wochen“ oder wie der Andi, mich immer begleitet mich auf meinen Wochen sagt: „Kur on tour“. genialer Satz.

Seht auf meiner Homepage [www.nana.at](http://www.nana.at) unter **Termine** oder unter **Fasten & Fastenurlaube** nach. Da stehen die aktuellen Nana Termine 2019 und dann sehen wir uns vielleicht. Würde mich sehr freuen. Urlaub der anderen Art und Fasten wirkt immer!



### NANA TIPP!

Mein Gerhard kocht ja super gerne und gut und macht uns im Winter sehr oft ein **Rotkraut oder Rotkohl** ☺. Und auch oft einmal einen Rotkrautsalat. Toll ist das. Rotkohl, Zwiebel. Ein bisserl rote Beete, Orange, Apfel, Walnüsse oder andere Nüsse, wenn ihr einen Granatapfel habt, etwas Salz und Pfeffer und gutes oder allerbestes Öl, etwas Apfelessig oder Zitrone. Und das richtet ihr halt als Salat an. Schmeckt super. Bei uns gibt es generell fast alle Salate mit einem Stück Apfel oder anderem Obst und immer mit ein paar Nüsschen ☺. Macht er sehr gut, der liebe Rothaarige.



## NANAS GESUNDHEITSTAG 2019

Den will ich unbedingt wieder in diesem Jahr organisieren, ausschreiben und abhalten mit vielen guten Menschen, die alle was zu sagen haben. Der vorgesehene 2.3.19 geht leider nicht, so wird der 2. Nana Gesundheitstag auf Herbst 2019 verlegt, ich informiere euch bald wie und wann und wo. Freue mich, wenn ihr wieder dabei seid.

## NANA VORTRÄGE

Aber es wird dafür viele viele Nana Vorträge im Winter/Frühjahr 2019 geben, zum Beispiel beginnend mit **6.2. in Siegsdorf/Traunstein** über die **Hubertus Apotheke**.

In **Salzburg** starte ich am **20.2.** im **Café Schweiger-Deli** mit einem Fasten- und Entgiftungsabend.



Und am **28.2.** komme ich wieder super gerne nach **Millstatt** über den FNL.



Und ich halte auch wieder eine **Ausbildung in Bad Feilnbach** bei Rosenheim oder mache ein **Tagesseminar in Siegsdorf** oder oder oder...ja, gut zu tun und Spaß und Freude macht mir das.

Und viele Fastengruppen werde ich sehr gerne abhalten ab Ende Februar, bitte schaut auch hier auf der Homepage nach.

Ich habe auf der Homepage alles aktualisiert, auch viele Fotos von meinem Gerhard, schaut mal. Die Vorträge stehen alle unter [www.nana.at](http://www.nana.at) bis April und dann schreibe ich weiter wo ich so bin ☺.

Freue mich auf euch alle! Danke für eure Treue



### NANA TIPP!

Na ja es ist Winter und viele husten und erkälten sich und so weiter und so fort (3 Tage kommt er der Schnupfen, 3 Tage bleibt er mal da und 3 Tage geht er wieder). Und dann will man nicht wirklich einen kalten Eistee trinken und ein Joghurt aus dem Kühlschrank essen, oder? Also gescheit wäre das nicht. BRRRRR. Gescheiter ist es, wenn man warmen guten Tee süffelt und in der Früh warmen Brei verspeist, bevor man in die -10 Grad kalte Luft geht und dann zu Mittag Suppe und abends Suppe und all das was warm macht und warm hält.



Und bei den Tees sollte es natürlich auch ein richtig guter Tee sein oder eine richtig gute Tee-Mischung. Und so eine tolle Tee-Mischung ist von meiner hoch geschätzten Ursel Bühring aus ihrem grandiosen Heilpflanzenbuch der



### ERKÄLTUNGSTEE

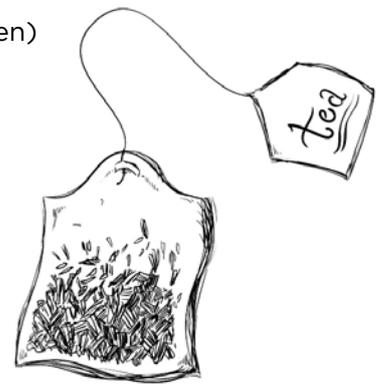
Holunderblüten	30 g
Lindenblüten	20g
Weißdornblätter	20g
Melissenblätter	15g
Orangenblüten	5g

(1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen)

Oder der **GRIPPETEE** aus

Mädesüßblüten	20g
Wasserdostkraut	20g
Holunderblüten	20g
Weißdornblätter	20g
Engelwurz Wurzel	20g

(auch 1 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser und 10 Minuten „dösen“ ☺ lassen)



Und der höchste Kräuterhof Österreichs, der Kräuterbauernhof Percht in Pruggern-Michaelerberg, hat den tollen „**Halskratzertee**“ im Sortiment. Infos direkt bei Andrea Percht.

Auf alle Fälle müsst ihr trinken und trinken, denn wie soll sich zäher, fester Schleim verdünnen, wenn ihr nichts süffelt!!! Gute Gesundheit in dem Winter für euch, aber einmal dürft ihr auch krank sein, damit wird ja das Immunsystem auch trainiert. Und in Krankheit muss man auch mal Ruhe geben und das täte ganz vielen ab und zu ganz gut!

### NOCH WAS TOLLES HABE ICH GELESEN



Von Franz Alt, ein deutscher Journalist und Buchautor, ein sehr weiser Mann und er hat wirklich gute Bücher geschrieben. Sein neuestes heißt: „**Lust auf Zukunft**“. Also dass wir nicht so viel Angst haben vor der Zukunft!

Er schreibt:

#### Wenn Leben gelingen soll, sollten wir

- uns jeden Tag an der Schönheit, Weisheit und Kreativität der Natur erfreuen
- uns öffnen für die uns umgebende geistige Welt
- am Zeitgeschehen interessiert bleiben
- keine Angst vor Veränderung haben
- in jeder Altersstufe ein JA zur neuen Zeit finden.....

Und noch mehr, toll oder? Ich mag so etwas. (Aus Natur & Heilen, Ausgabe Feb. 2019)

## DIE JOHANNA BUDWIG UND ICH

Ich hätte sie gerne kennengelernt. Eine der ersten deutschen Frauen, die Chemie und Pharmazie studiert hat und Heilpraktikerin war sie auch noch, also eine Kollegin, bin ganz stolz. SIE hat uns das grandiose Wissen um die richtigen und wertvollen Fette nähergebracht. SIE hat gegen die Margarine-Industrie gewettert und immer wieder dargestellt, wie schlimm die Transfette für die Erhaltung oder Nicht-Erhaltung unserer Gesundheit sind. SIE hat sich das getraut und ist angefeindet worden, vor allem von der Nahrungsmittelindustrie. Aber sie hat weitergemacht und nie aufgehört bis zu ihrem Tod mit 95 Jahren! Immer wieder hat sie betont, wie wertvoll vor allem das Leinöl ist. „Es hat zu allen Zeiten Wunder bewirkt“ so Johanna Budwig. Weiter sagt sie: „...es gehört aber auch ein gutes Eiweiß dazu (zum Bleistift Topfen oder Quark, sagt die Nana) neben naturgemäßer Ernährung, naturgemäßer Lebenshaltung und Gesundheit an Leib, Seele und Geist“.



Denkt an eure tägliche „**Dosis Leinöl**“, so bitte ich.  
Grundrezept nach der Johanna Budwig besteht aus:

- Quark oder Topfen für die Österreicher ☺
- Milch
- Leinöl
- etwas Honig
- Früchte der Saison
- geschroteter Leinsamen



Und wer es „**vegan**“ mag, der nimmt:

- Kornflocken, wie Hirse oder Buchweizenflocken
- Rosinen und Leinsamen
- geraspelter Apfel oder anderes Obst
- Hafer- oder Mandelmilch, was ihr lieber wollt
- und natürlich Leinöl.

Und **täglich**, sagte ich schon, gell.

UND Nana sagt und schimpft, wenn ihr es nicht so macht: Leinöl gehört immer in den Kühlschrank, gehört schnell konsumiert und ihr kauft es auch nur in einem Laden, wo es gekühlt gelagert wird, ausgemacht? Danke sehr.

Und die Johanna Budwig würde sich sehr freuen, wenn ihr Wissen so weiterlebt in uns und wir bleiben gesünder.

### NANA TIPP!

Allerbestes Leinöl hat der Josef Frauenlob von der Salzburger Ölmühle. Topfrisch, per Hand gepresst, stets frisch abgefüllt, immer gekühlt und mit seinem grandiosen Wissen angereichert. Auch der Josef erzählt immer wieder wie wertvoll das Wissen der Johanna Budwig für uns ist. [www.salzburger-oelmuehle.at](http://www.salzburger-oelmuehle.at)





## EINE INFO NOCH ZU REDAKTIONSSCHLUSS ☺

Die Woche vom 16.6.-22.6.19 mit „Nana fastet“, wird verlegt vom Hermitage Vital Resort auf das Hotel zum Stern in Bad Hofgastein und es wird eine Nana Woche „Kur on tour“ mit Fasten-, Bergerlebnis und achtsamem Wandern.



Ich freue mich, wenn ihr Lust habt dabei zu sein. Ich freue mich schon drauf. Infos bei mir.

## ZUM ENDE



Viele von euch wissen sicher, dass ich total auf kurze und einfache Sätze stehe und immer wieder am Lesen bin, wo solche stehen.

Jetzt habe ich in der letzten Ausgabe der „happinez“ Zeitung, die ich liebe und von der mir mein Gerhard ein Abo zu Weihnachten geschenkt hat (hat er wieder mal gut zugehört der liebe Ehemann, wobei ich meine Wünsche mehrmals lautstark in den Raum werfe und am anderen Tag noch einmal ☺, damit es alle und vor allem er hören ☺. Macht ihr das nicht so?) einen Satz von Sergio Bambaren gelesen:

*„Lebe jeden Tag als das, was er ist: Eine Feier deines Lebens.“*

Ist das nicht toll???

Wünsche euch viele schöne Feiern, nicht nur zu eurem Geburtstag.

Ich freue mich auf die Wiedersehen in dem Jahr mit euch.

Herzlichste und liebe Grüße

Bleibt gesund und lustig!

Eure Nana

Susanne Bernegger-Flintsch ☺

## NOCHWAS ...

Mein neuer **Voll- und Neumondkalender 2019** wird auf meinen Vorträgen von mir verteilt oder es gibt ihn zum Herunterladen auf meiner Homepage [www.nana.at](http://www.nana.at) unter „Nana Neuigkeiten“. Druckt ihn euch aus und hängt ihn an den Kühlschrank, bevor der wieder aufgeht, seht ihr mich ☺.



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!