

# nana!

## LETTER

JUNI  
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)

**Halloooo zu euch,  
ein neuer Nana-Letter mitten im Sommer. Juhu er ist da ☺. Letter und Sommer!**



Heiß ist es, ich weiß und viele klagen ... aber sind wir doch froh, dass SOMMER ist und wir halb nackt durch die Gegend laufen können. Da kann unsere Haut so richtig gut atmen! Sie, die Haut, freut sich sicher sehr darüber ☺. Ferner sammeln wir einiges an **Vitamin D** ein und das brauchen wir ja wieder dringend für den nächsten Winter. Generell können wir JETZT ganz viel Gutes uns antun, damit wir den nächsten Winter gesünder erleben.

Und dazu gehört vor allem, dass wir uns so richtig gescheit ernähren in den Sommermonaten, wo es viel Gesundes in Hülle und Fülle ☺ gibt. Raus in die Natur und sammeln und ernten und wenn ihr keinen Garten haben solltet, dann hin zum heimischen Obst- und Gemüsemarkt, am Freitag oder Samstag, oder wann der halt bei euch ist.

Und wenn ihr dabei schwitzt, ist es immer für einen guten Zweck ☺.



Regional und saisonal, das ist das Motto nun!!! Und ist das nicht herrlich, dass es jetzt **Erdbeeren** gibt und **Rhabarber**, die ersten **Marillen** auftauchen ☺, die ersten Salate am Beet wachsen – juhu – und bald die **Kirschen** kommen und dann die **Tomaten**. Mei sind das Freuden! Und die haben wir doch nur, wenn wir nicht immer alles das ganze Jahr zur Verfügung haben.

VERZICHT lernt SCHÄTZEN! Wie beim Fasten.

### Apropos Fasten

Es waren wieder so nette und schöne und gesunde Fastenwochen und vor allem tolle Begegnungen im **Hotel zum Stern** in Bad Hofgastein ([www.zumstern.com](http://www.zumstern.com)) – übrigens ist das ab sofort auch ein „Sabine Wacker Basenhotel“, sehr speziell und toll – und im **Biohotel Herold** in der Ramsau ([www.kraftplatzamdachstein.at](http://www.kraftplatzamdachstein.at)). Und ich liebe es, wenn ihr mir Feedbacks schreibt (die guten natürlich ☺) und so was hat die Elina aus Deutschland verfasst – sie wurde nicht von mir bezahlt ☺.

Anbei nun ihr Resümee zu der Vor-Oster-Fastenwoche bei Doris in der Ramsau mit Nana, Andi, Doris, Klaus, Kirsten und Renate.

Danke liebe Elina! Das freut uns und mich und motiviert, weiter zu tun.





Ich faste! ... mit Nana!

Einmal fasten – Heilfasten – völlig auf Nahrung verzichten und meinen Körper dabei erleben – das war schon lange mein Traum! Wann wäre ein besserer Zeitpunkt als JETZT!?! – nach 20 Jahren meinen Job als Flugbegleiterin „geschmissen“ – Körper, Geist, Seele vom ewigen hin und her, rauf und runter, rechts und links vollkommen aus der Balance und dazu keine Ahnung wie es weiter gehen soll!!!

Also stoppen! Loslassen! Neuanfangen! Also FASTEN!! Mit NANA!! In meiner geliebten Ramsau am Dachstein!!! Der perfekte Plan ☺ ...

Die Anreise mit Flieger, Bahn und Privatchauffeur Klaus (wenn du reist, reise mit Stil ☺) und ich werde im Biohotel Herold herzlich von Doris, der Besitzerin und dem Hausengel, empfangen! Mein Zimmer ist groß, gemütlich, mit Balkon und



offenbart einen wunderbaren Blick auf das traumhafte Bergpanorama – so mag ich das! Auch der Termin ist ideal – die Woche vor Ostern (ausnahmsweise mal nicht bei abnehmendem Mond! Aber diese symbolträchtige Woche hat es auch so in sich!)

Ich bin neugierig auf die Mit-Fastenden: insgesamt sind wir 16 Damen (Fasten scheint halt (noch) Frauensache zu sein) – von jung bis „best aged“, von wohlbeleibt bis dünn! ...überhaupt viele Dünne!?! (sollte Fasten also doch nicht nur dem reinen Gewichtsverlust dienen?!?)

Jeder kommt mit seiner Geschichte, seinem „Fastenziel“ und möchte etwas hier lassen – im Herold in der Ramsau...

Es gibt 3 „Strengfaster“ – dazu zähle ich! – für uns heißt es die nächsten 5 Tage: morgens Tee + Honig, mittags frischen Saft, abends heiße Brühe – dazwischen Tee, Wasser, Tee, Wasser, Tee, Wasser, Wasser, Tee ...

**Zum Start noch mal richtig winterlich ...**

Und 13 „Basenfaster“ – sie bekommen 3 basische Mahlzeiten am Tag: morgens Obstsalat + Basenbrei, mittags einen kleinen Salat + ein Gemüsehauptgericht, abends eine Gemüsesuppe!

... und dann lernen wir SIE kennen: NANA !!! Zart wie eine Elfe mit einer Haut aus Porzellan, asymmetrischer Pagenkopf, eine Erscheinung in rosa-grau-hellblau! Ein wenig beunruhigt mich der Blick auf ihre Füße, die von einem flotten Sneaker an dem Einen und einer – auch flotten – Badeschlappe am Anderen geziert sind ☺ ... zu hören, dass sie sich den Zeh angeschlagen hat, tut mir natürlich sehr leid für sie, beruhigt mich dann aber doch irgendwie.

... und Nana stellt ihr Team vor, welches uns die kommende Woche rundherum betreuen wird:

Doris, die Besitzerin vom Herold, die uns auch das komplette Hotel für unser Fastenerlebnis zur Verfügung stellt! Sie wird in den nächsten Tagen unermüdlich Thermoskannen und Wärmflaschen befüllen, zuhören, hinhören, jederzeit, den ganzen Tag und all das mit einem herzlichen Lächeln und strahlenden Augen!

Andy, der physiotherapeutische Ayurveda-Masseur; er ist für die morgendliche Yoga-Halbestunde, die Wanderungen und Massagen zuständig.

Kirsten, die uns mit sanften TouchLife-Massagen und ihrem feinen Gespür für das, was sich zeigen möchte, berühren wird und uns mit ihren smovey-Ringen in Schwung bringt.

Klaus, der Buddhist, der uns die Lehren des Buddhas und die Kunst der Meditation näher bringen wird.

Und natürlich Renate – die Küchenfee, die uns – und hier von profitieren erst mal nur die Basenfaster – mit ihren fantasievollen basischen Gerichtekompositionen verwöhnen wird.



**... aber bald schon zeigt sich die Sonne!**

Es gibt einen wohlgefüllten Wochenplan, so dass Gedanken an mögliche Langeweile gar nicht aufkommen: von der morgendlichen Yogaeinheit, über Wanderungen in der herrlichen Natur bis zu abendlichen Veranstaltungen wie Klangschalenreise, Einführungen in die Kräuter- oder Ölewelt oder Meditation; dazwischen Massagen bei Andy oder Kirsten nach eigenen Wünschen, Leberwickel, Basische Fußbäder, Einläufe!

Mein auf „Planung- und Organisation“ ausgelegtes Köpfchen möchte natürlich ALLES mitmachen – doch schon am nächsten Tag – dem ersten Fastentag – erkenne ich, dass in dieser Woche ein anderer die Kontrolle übernommen hat: der Darm ist jetzt der Chef und bestimmt den Tagesablauf.



Der Einstieg ins Strengfasten mit einem Gläschen Glaubersalz – geschmacklich hervorgehoben durch einen Spritzer Zitronensaft – ist schnell gemacht: Augen zu und runter damit! Und dann gilt es zu warten, was da so passiert ...



Meine beiden Mitfasterinnen sind schon vor dem Mittagessen – Saft „erleichtert“ und bei mir passiert NICHTS ... ich warte ... traue mich aber auch nicht, an der Nachmittagswanderung teilzunehmen ... man weiß ja nie ...

... es passiert nichts und ich hätte wahrscheinlich noch die halbe Ramsau durchwandern können – also muss ein Einlauf her! Scheu oder Scham vor diesem kleinen Gerät mit seinem langen Schlauch sollte man beim Fasten grundsätzlich als erstes „loslassen“, denn es wird – in Kombination mit deinem „hinten unten“ - dein liebster Freund in dieser Woche! ... und um die ganze Wirksamkeit noch zu steigern, empfiehlt Nana den Einlauf noch mit einem schönen Bio-Kaffee zu machen ... ja, auch so wird ein Tässchen Kaffee zum Genuss

### Erfolgreich eingekauft!

Durch 20 Jahre Fliegerei auf Zeitdruck und enge Taktung getrimmt, entdecke ich in dieser Woche die Langsamkeit für mich!!!

Mein ganzer Körper zieht sich „in sich“ zurück – ich sehe schlecht und schnell ist mir alles zu viel!!!

Ich stelle mir die Frage, ob mir „im wahren Leben“ eigentlich auch die Menschen, die Geräusche, die Stimmen, die Gerüche schnell ZU VIEL sind und ich es immer einfach ignoriere?!?

Der Verzicht auf Nahrung fällt mir erstaunlich leicht – keine Kopfschmerzen, kein Hungergefühl, kein Vermissen von dem oder Träumen von jenem ... und dazu „Menschenfasten“ im Herold in seiner Alleinlage ... ich bin begeistert .

Die Fastentage gehen schnell vorbei – gut begleitet durch Nana und ihre Helferlein! Bei mir immer noch keine Kopfschmerzen, immer noch keine Sehnsucht nach fester Nahrung – dafür immer wieder kleine oder größere Erkenntnisse – Fastenerkenntnisse sozusagen – über den ein oder anderen Glaubenssatz in mir, der sich nun wandeln oder ganz verabschieden möchte!!! ... am 4. Tag fühle ich mich „dünnhäutig“, sogar eher emotional, für mich sehr ungewöhnlich und neu.

Wieder suche ich die Ruhe, das Alleinsein in der Natur und finde einen sonnigen Platz auf einer Bank vor einem kleinen Hexenhäuschen ... ich sitze da, spüre die Wärme der Sonne, rieche den beginnenden Frühling, höre 2 Raben, die sich laut „plappernd“ auf einen Ast neben mich setzen und aus dem Nichts kommt ein Hund angelaufen, der ausschaut, als wäre er ein Wolf ... und dann laufen mir die Tränen über das Gesicht, denn ich fühle eine tiefe Dankbarkeit für all diese Geschenke, für all das Erlebte, für all meine Fähigkeiten und Gaben!!! WAS FÜR EIN FASTENGESCHENK.

Am Samstagmorgen ist Fastenbrechen: es gibt Apfel!

Da das Fasten bei mir so prima klappt und ich als „Spätzünder“ das Gefühl habe, dass mein Körper erst jetzt – nach 5 Tagen ohne feste Nahrung – bereit ist, wirklich ins Fastenprogramm einzusteigen, beschließe ich, meinen Apfel für den nächsten Tag – oder sogar den Übernächsten – aufzuheben! „Heldenhaft“ sitze ich also am Frühstückstisch und löftele weiter Tee mit Honig, während sich meine beiden Mit-Strengfasterinnen ihren Apfel genussvoll schmecken lassen ...



Dann löst sich die Gruppe auf – jeder geht nach Hause, mit Erfahrung und ein bisschen leichter von irgendwas.

Ich werde abgeholt und bleibe noch einen Tag in der Ramsau ... kaum verlasse ich das Herold und die Energie der Gruppe, stellt sich bei mir nur EIN Gefühl ein, dass ich keine Sekunde länger ignorieren oder verträsten kann: HUNGER!!! Ich WILL DIESEN APFEL!!! SOFORT!!!

... Fasten in der Gruppe scheint also doch eine anderen Qualität zu haben, als alleine vor sich hin zu darben ☺. „Eigentlich“ sind den Fastentagen noch 3 strenge Aufbau tage mit einem genauen Ernährungsplan anzuhängen! Aus Ermangelung von Basenbrühe und selbstgebackenem Knäckebrot gibt es bei mir eben Spargelcremesuppe mit Ziegenkäse - aber das sage ich Nana lieber nicht ☺

Am Sonntag fliege ich wieder nach Hause. Vor dem Abflug sitze ich in der Flughafen Lounge – schaue auf das üppige Buffet, was vom Cremetörtchen bis zur Gulaschsuppe, vom Café Latte bis zum Prosecco alles bereit hält ... und mache mir einen Basentee!!!

...ich werde wieder fasten!!! ... und natürlich wieder mit Nana ☺ in der Ramsau!

Fortsetzung folgt also, Eure Elina





Übrigens gibt es in dem Jahr ja noch **NANA-FASTENWOCHE**

mit Andi und mir und zwar

- vom 15.-21.9.19 und
- 20.-26.10.19

im **Biohotel Herold** ([www.kraftplatzamdachstein.at](http://www.kraftplatzamdachstein.at)) in der Ramsau

• **und vom 22.-28.9.19**

**im Hotel zum Stern in Bad Hofgastein** ([www.zumstern.com](http://www.zumstern.com)) zum Fasten & Wandern mit Nana und Andi: Das wird ja auch eine ganz feine Woche in dieser wunderschönen Natur, in dem Basenhotel zum Stern in Bad Hofgastein mit der schönsten Wellnessanlage im Gasteiner-tal und dem Andi, der dort jeden Berg und jeden wunderschönen Winkel kennt und mit der Nana in bewährter Art und Weise! Alles basisch, alles wandern, alles Natur und alles gesund.

Anmeldung und Infos direkt bei mir unter [nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)



*„Weglassen kann immer heilen.“*



**NANA SOMMERTIPPS**

Ja wie schon gesagt, gut ist es, dass Sommer ist und es noch lange Sommer bleibt und wir sind doch alle bestens gerüstet, oder? Sommer juhu, du kannst kommen ☺

- Ihr **trinkt genug** und zu guten Uhrzeiten (am besten bis 18 Uhr, die meisten kennen ja meinen Spruch mit den „Nieren sind wie Beamte ☺ und wollen ab 18 Uhr nicht mehr so viel tun ☺“). Das mit den ganzen Süßklumpgetränken könnt ihr euch echt sparen, außer ihr wollt euch massenweise die Säure durch die Getränke reinziehen. Reicht ja schon das Futter ☺. Natürlich habe ich nichts dagegen, wenn ihr mal einen (in Großbuchstaben: EINEN) Aperolspritz trinkt oder einen Hugo ☺ schleck oder einen Weißwein Spritzer, aber nicht mehr und es muss nicht immer die süße Saftschorle sein oder die Eistees ☺ oder die Dosengetränke oder oder... ihr wisst schon, was ich meine.

- Und wenn ich an die ganzen **Eisberge** denke, die jetzt wieder vertilgt werden - auweia...aber wir haben ja ein super feines BITTERSPRAY - „**Bitter ist das neue Süß**“ von der Firma Sonnenmoor, immer bei der Hand oder im Badetäschchen und wenn der Süßhunger wieder soooo mächtig ist, schwups rein mit dem Spray in die Mundschleimhaut, genial ist das und du brauchst nicht noch die 5. Kugel Pistazieneis... es reichen ja schon die 4 ☺.





- Übrigens ist eine sehr basische Zwischenmahlzeit - anstatt dem Eis - **eine Handvoll Mandeln oder Oliven oder ungeschwefeltes Trockenobst** (das ungeschwefelte erkennst du immer daran, dass es einfach bäh im Vergleich zum geschwefelten aussieht). Also die geschwefelten liegen so nett orange oder rot oder braun in ihrem Tütchen und warten auf euch. Die ungeschwefelten, natürlichen will keiner ☺ ☺, ich schon! Nana isst sehr gerne basisch.



- Und was tut unserem Kreislauf so richtig gut? Na bitte, das habt ihr doch schon oft von mir gehört: WEISSDORN. Ah ja, kannst dich erinnern, oder? Einen großen Schluck getrunken in der Früh hilft dir besser durch die heißen Tage. Kreislaufbelebend (braucht's mal keinen Prosecco ☺) und gut fürs Herzerl. Was wollen wir denn mehr. Nana empfiehlt: Bio **Weißdorn Saft von der Firma DRAPAL** [www.drapal.at](http://www.drapal.at) aus Grödig

- Gegen das ganze **Mückenzeug**, das eh keiner braucht, gibt es die geniale **STING AWAY Salbe** von der Firma Adler aus Zell am See in jeder Apotheke zu ersteigern. Und rauf auf den Stich oder Biss, damit gleich alles gut aufgesaugt wird von dem Tiergift ... Und dass das Viecherzeug kein Lavendel und keinen Nelkenduft mag, das wisst ihr eh auch, oder? Besorgt euch doch bitte ein gutes Spray in der Apotheke oder im Reformhaus. Wunderbar, danke. Und wie viele sagen und meinen und wissen, soll auch eine gewisse Ladung an bestem Kokosöl helfen, dass sich keine Zecken auf euch und eure Hunde und Katzen stürzen. Und beim einen hilft es, beim anderen hilft gar nichts ☺. Aber Kokosöl auf der Haut ist immer gut. In Indien schmiert sich jede Frau damit ein, deshalb sind sie auch so schön vielleicht...

Gewusst? Wenn wir mehr gutes **Vitamin B** füttern, vor allem Vitamin B1, dann soll sich unser Körpergeruch etwas verändern....fragt mal euren Liebsten ☺. Und dann sollen die Mücken euch nicht mehr so lieb haben, euer Liebster schon noch, hoffe ich.

- Also ICH, nehme generell sehr gerne und gut **Vitamin B** zu mir, aber nicht wegen dem Körpergeruch, sondern eigentlich, damit ich gute Nerven und genug Antrieb für das Leben habe....zum Bleistift das tolle ADLER ORTHO Nummer 5 aus der Apotheke oder von Biogena (direkt bei Biogena bestellen bitte) das Mittel „Neurogesan“ mit einem sehr hohen Gehalt an B-Vitaminen - juhu wir sind gut drauf ☺. Obwohl ja die Sonne scheint, sind leider nicht immer alle gut drauf... und da könnte man und frau etwas tun.



#### NANA HINWEIS!

Ihr wisst aber auch, dass ich immer dafür bin, bevor man sich massenweise Pastillen besorgt, dass man sich vielleicht auch mal im **EIGENEN-Blut** zum Beispiel die B-Vitamine ansieht. Und dann weiß man, ob denn überhaupt genug davon da sind. Denn vielleicht ist man ja ausreichend bestückt und dann würde es ja wieder reichen, wenn du gut und gesund fütterst. Ach ja, da war doch noch die Sache mit dem TÄGLICHEN Essen ☺. Essen und trinken geht uns jeden Tag an.



Ein sehr gern gesagter Nana Satz in den Vorträgen:

*„Tun wir was, dann tut sich was.“*

- Wenn es euch aber mal erwischt mit **Sonnenbrand** und sonstigen Verbrennungen, dann.... was tun? **Schüssler Salbe Nummer 3** wirkt super - sollten wir immer daheim haben bitte. Meine geliebte **ALOE** ist toll, denn das Fruchtfleisch wirkt extrem kühlend und angenehm, wenn man halt so ein Pflänzchen daheim hat. Wenn nicht, gibt es tolle Aloe-Salben. Die Pflanze wächst unter schwersten Bedingungen auch noch in Wüsten und hilft uns so gut. Sie ist übrigens sehr basisch und das mag ich ja. Danke! Und dass wir immer **Topfen** oder **Quark** daheim haben sollten, wisst ihr? Der Topfen kann unsere Haut auch immer nachhaltig kühlen. Und ihr lasst „den“ so lange oben, bis er eben nicht mehr kühlt oder abfällt, weil er keine Lust mehr bei euch hat! Super einfache Tipps, die nicht wirklich viel kosten.



Und passt bitte auf wegen der Sonne! Aber auch nicht zu vorsichtig sein, denn wir brauchen ja auch wieder das Vitamin D für den Winter – siehe oben gesprochen – und wenn wir uns von oben bis unten mit allen möglichen Sonnencremes zu betonen, kann ja nichts durch mehr zu uns....

### **Achtsam bleiben und behutsam sein.**

Nana will auch wieder mal was zu den **Fußbädern** sagen

Die allerbeste Therapie, regelmäßig den angestauten Müll auch aus deinem Organismus zu bekommen, wäre es, wenn du immer wieder (nicht nur 3 x im Jahr ☺) ein Fußbad machen würdest. Denn diese „Behandlung“ ist das Allerbeste, was du tun kannst. Ein Basenvollbad ist auch nett, aber ist eben mehr Kosmetik, ein basisches Fußbad kann wirklich einiges bewirken. Hol bitte dein Kübelchen,



fülle es mit gut temperierten Wasser (nicht zu heiß, ist im Sommer eh nicht lustig) und schau, dass das Wasser bis zu deinen Knöcheln hoch geht mindestens, gib gutes Basenpulver (zum Bleistift „BaseCare“ von der Fa. Adler ([www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)) oder „Meine Base“ von Jentschura) hinein und bleib mal ganz entspannt und langweilig ☺ mindestens 30 Minuten drin sitzen. Die Füße darfst du aber schon bewegen ☺.

Mei, ich steh doch auf einfache und kostengünstige Methoden, die uns mehr Gesundheit bringen und das ist eine davon. Let´s do it!

*„Jede Anwendung ist eine Zuwendung.“*

Hat der wunderbare Sebastian Kneipp gesagt, der auch das kalte Wasser in der Früh über unsere Haxen und Ärmchen „erfunden“ hat ☺. Und sag mir ja nicht, dass deine Dusche nur warmes Wasser hat, sonst komme ich vorbei ☺.



Ein toller Tipp vom **FNL „Freunde naturgemäßer Lebensweise“**, [www.fnl.at](http://www.fnl.at), der Verein, bei dem ich schon sehr lange Mitglied bin und den ich wärmstens empfehlen kann, wenn man was für seine Gesundheit tun will und generell GESUND bleiben möchte. Ich will das nämlich sehr gerne ☺



Der **Migränete** - jawohl, der ist es.

Und ich weiß, dass richtig viele von euch mit Kopfschmerz und Migräne geplagt sind, aber man kann immer etwas tun! Und ganz oft liegt „die Baustelle ja nicht an dem Ort, wo du deine Beschwerde hast, sondern ein Stockwerk höher oder tiefer“.

Rezept: Koriandersamen und schwarze Pfefferkörner mit Salbeiblättern mischen - alles zu gleichen Teilen und 1 Teelöffel der Mischung mit ☺ Liter Wasser aufkochen.



Pflegt auf alle Fälle auch immer eure Leber dazu, denn meist entsteht Kopfweh, wenn in der MITTE Stau oder Druck ist. Nicht alles liegt immer an den verspannten Nackenmuskeln ☺ (die können nicht immer was dafür). Und dass es einen genialen Kaffee-Einlauf gibt, das wissen die Nana-Fans, und sonst bitte die anderen darüber informieren und dass es einen Leberwickel gibt und ein heißes Fußbad als erste Maßnahme gegen das Kopfweh, das dürft ihr auch nicht vergessen bitte. Danke!!!



### NANA HINWEIS

Ab sofort gibt es auf **Instagram** und **Facebook** jede Woche wieder einen Nana-Tipp und ich freue mich, wenn ihr das eine oder andere davon beherzigt!



### EIN NANA REZEPT



Die Nana steht auf Brötchen oder Semmeln ☺ oder wie das auch immer heißt. Eigentlich mag ich am liebsten englische Scones und am besten auf der Isle of Wight, wo ich sie das erste Mal gegessen habe. Aber natürlich gibt es auch andere „Schrippen“ ☺. Für mich ist das eine herrlich kompakte und überschaubare Kleinigkeit und Angelegenheit ☺ mit Margarine und Salami ☺ ☺. NEINNNNNN, natürlich mit allerbesten Butter und dem Honig vom Imker meines Vertrauens oder mit dem weltbesten Kokosöl vom Josef Frauenlob ([www.salzburger-oelmuehle.at](http://www.salzburger-oelmuehle.at)) aus Anthering. Er sagt bei den Vorträgen, dass er jeden Morgen das Kokosöl auf sein gutes Roggenbrot gibt und genießt... sehr gut und der Darm freut sich auch über die geniale Kombi.



**Also jetzt zu meinem mal anderen Scones-Rezept:**

- 60 g Roggenmehl
- 170 g Dinkelmehl
- 30 g Haferflocken
- 1 Esslöffel Backpulver oder Weinsteinpulver
- Etwas Leinsamen, wenn ihr wollt
- Eine Spur Salz
- 60 g kalte (!) Butter
- 250 ml Milch von der Kuh ☺ oder Mandelmilch
- 50-60 g Blaubeeren, wenn ihr wollt

Den Ofen auf 250 Grad einschalten - sehr heiß, Vorsicht.

Alles gut miteinander vermischen, das könnt ihr ☺ und am Ende die Butter in kleinen Stücken dazu und verkneten und die Blaubeeren unterheben ☺. Kleine „Schrippen“ formen und mit etwas Milch und ein paar Haferflocken bestreichen und bestreuen und 12-15 Minuten in den Ofen und schauen, wie schnell sie braun werden. Huhu.

**Und dann die NANA einladen zum Frühstück!** Ich komme gerne und bitte einen Dinkelkaffee mit Honig dazu und davor einen Obstsalat mit regionalen Obstchen und etwas Haselnussöl und ich bin happy und mache (fast) alles für euch ☺!

**DER KOCHSACK**

Wenn wir schon beim Kochen oder Backen sind, dann das nächste Geniale, was ich sehen durfte ist ein sogenannter Kochsack von der Elina, die oben auch das nette Fastenfeedback geschrieben hat. Sie hat uns „ihren“ Kochsack in der Ramsau in der Fastenwoche beschrieben und wir waren begeistert.

Ich kenne ja bisher nur die „Kochkiste“, aber so ein Sackerl selbstgenäht mit herrlichen Mustern und so effektiv, das ist etwas. Das ist etwas, worüber ich auch so gerne informiere. Ein Hingucker ist das auch noch.





Also die Elina schreibt darüber:

Also – ich befülle den Sack mit **alten Korken**, die ich in der Küchenmaschine zu Schnitzen verarbeite; Kork hat den Vorteil, dass es Hitze verträgt und lange speichern kann, außerdem ist es ja ein Recyclinggut!  
Kälte kann Kork übrigens auch halten, daher kann das Kochsackerl auch als „Kühlbox“ an heißen Sommertagen genutzt werden!

Bei den Stoffen, die ich verwende, achte ich darauf, dass es **Bio-Stoffe** sind! Jeder kann selbst bestimmen, welche Farbe oder welches Muster sein Sackerl haben soll – schließlich soll man Freude haben, wenn man darauf schaut und es dann halt auch gerne benutzen ☺

Grundsätzlich ist das Kochsackerl keine „neue Erfindung“ – in ärmeren Ländern gehört er zur Küchengrundausrüstung, denn das Kochen damit spart Brennstoff; und hierzulande haben schon unsere Großeltern nach diesem Prinzip geköchelt – nur wurde damals der Topf nicht in einen Sack gesteckt, sondern ins Bett – dann war abends nicht nur das Essen fertig, sondern auch noch das Bett schon vorgewärmt ☺

#### **Das Kochen mit dem Kochsackerl geht ganz leicht:**

Zum Garen geeignet ist alles, was mit Flüssigkeit gekocht wird – also von Reis, Hirse, Quinoa, usw. über Kartoffeln, Möhren, Rote Beete,... bis hin zu „Kochfleisch“ – wer mag ☺ – oder lieber eine schöne Basenbrühe, die wunderbar schonend vor sich hin zieht und ja in jedem Haushalt stets vorhanden sein sollte ☺

Das „Gargut“ wird einmal bis zum Siedepunkt aufgekocht, dann Deckel drauf und ab ins Sackerl! Diesen schön verschließen und dann war es das schon mit der Küchenarbeit ... die Gardauer richtet sich nach dem jeweiligen Getreide/Gemüse – Reis benötigt z.B. ca. 1 Stunde zum Garen – und hält sich dann noch gute 4 Stunden warm, wenn er „eingesackt“ bleibt! ... also auch einfach zum „Warmhalten“ ist das Kochsackerl bestens geeignet ☺

#### **Die Vorteile des Kochens mit dem Kochsackerl sind ganz schnell genannt:**

- Es kann nichts anbrennen
- Erhalt von Vitaminen und Aromen
- Es spart Energie
- Es spart Zeit, denn es ist kein Beaufsichtigen nötig



... übrigens eignet sich das Kochsackerl nicht nur zum **Garen** und **Warmhalten**, sondern auch zum „**Kalthalten**“ – gerade jetzt im Sommer, wenn wir gemütlich draußen im Garten sitzen – einfach eisgekühlte Getränke in den kleinen Sack und diese bleiben herrlich kühl und erfrischend ☺

Die beiden Kochsäcke auf den Bildern sind von der Größe (Durchmesser 60 cm) für einen 1,5l-Topf geeignet – das reicht für z.B. Reis für 2 – 3 Personen; natürlich kann ich auch größer nähen ☺  
Ein Kochsackerl in dieser Größe kostet 70€, für einen 3l-Topf 90€ und dann geht es immer noch größer, wobei man dann bald doch besser wieder das Bett nimmt ☺“

Elina kann verschiedene Größen der „Säcke“ ☺ nähen, meist für 1,5 Liter-Töpfe aber auch größer. Und er kostet ab 70 Euro für den kleinen Sack bis 90 Euro für den 3 Liter Topf Sack. Ist das nicht super? Tolle, nachhaltige und zur Zeit passende Idee und vor allem, was Nana immer mag, mit so viel Herzblut gestaltet! Das ist auch mal ein tolles Geschenk und rein in den Topf ein Nana Buch ☺, aber nicht mitkochen.

**Mehr Infos bei Elina Steiner** unter [zimstern1001@freenet.de](mailto:zimstern1001@freenet.de) oder Handy: 0049/173/2525211



## GENUSSTAG BEI DER FIRMA SONNENMOOR

Ein guter Tipp und vielleicht habt ihr an dem Tag Zeit und Freude, dann schaut vorbei.

Und bleiben wir noch ein bisschen bei Sonnenmoor, gleich ein Hinweis auf ein **NANA Spezial-Seminar** zusammen mit Lisa Ressi, der Mikronährstoffspezialistin. Ich freue mich, wenn ihr Zeit und Neugier habt.



## NANA VORTRÄGE NOCH IM SOMMER

(dann Pause bis Mitte September ☺, da schreibe ich ein Buch ☺)

am **2.7.** bin ich in **Möllbrücke** mit einem „**Better Aging**“ Vortrag – siehe Homepage und am **4.7. in St Pantaleon** mit **Frauenabend** ☺ wie gut – siehe homepage  
Freue mich!!!

## AUSBILDUNG 2020

Das freut mich ja richtig, die Frau Lehrerin ☺ zu sein und es wird sicher wieder eine Nana Ausbildung zu den Zeichen im Gesicht im neuen Jahr 2020 geben in Zusammenarbeit mit der Heilpflanzenschule Rosenheim. **Die neuen Ausbildungswochenenden sind am 28.-28.2.20 / 22.-23.5.20 / 11.-12.9.20.** Bitte direkt bei Heilpflanzenschule Rosenheim anmelden bei der lieben Jutta und auch bei jeder Frage dazu, sie einfach kontaktieren [www.heilpflanzenschule-rosenheim.de](http://www.heilpflanzenschule-rosenheim.de). Ich freue mich!

## SPEZIELLE NANA EMPFEHLUNGEN

Ja ich habe mir gedacht, dass ich ein paar Sachen aufschreibe, die ich entdeckt habe, die mir geraten wurden, die mir gefallen und vielleicht gefallen sie euch auch. So ist das doch in der heutigen Zeit, dass man in Kontakt bleibt! Sehr gut.

## ENTZÜCKEND DER KLEINE LADEN

*„Das Glück liegt in den kleinen Dingen“*

Na bitte, alleine der Namen ist ein HIT. Mitten in Schladming, in dem Ort, in dem zu meist im Winter so richtig die „Post“ abgeht, ist dieser herzliche kleine Laden von der Manuela Trinker. Eine richtige Herzensangelegenheit, wenn du da rein kommst und so lieb begrüßt wirst. Die Manuela hat super schöne Wohnaccessoires, Geschenkideen, Büchlein, Papier, Karten und na ja... was zum Schauen und Staunen und Kaufen!



**nana!**  
SPRICHT.

**Tagesseminar mit Nana und Lisa**  
**ÜBER DIE ZEICHEN**  
**AUS DEM GESICHT**  
& die dazugehörigen Helferleins

mit Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, und Lisa Ressi, Mikronährstoffspezialistin.

Wir lernen an diesem Seminartag aus unserem Gesicht zu „lesen“ und zu erkennen und wissen hinterher besser welche Mängel wir so haben und vor allem, was wir dafür tun könnten. Sehr spannend.

**Samstag 28.9.19**  
**9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Seminarraum der Firma Sonnenmoor**  
in Anthering, Landstrasse 14 im 1. Stock

**Kosten: 98,- Euro** pro Person inkl. Kaffeepausen. Mittags besteht die Möglichkeit auf Essen im Haus. Nähere Infos bei Anmeldung.

**Anmeldung nur schriftlich unter: [nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)**  
Mindestteilnehmer 15 Personen, maximal 22 Personen  
Bitte Handspiegel mitbringen und viel Neugier auf euer Gesicht und eure Gesundheit!

Wir freuen uns auf Euch!  
Nana und Lisa

**nana!**  
NATURHEILPRAXIS  
T: +43 (0)664 3935947  
[nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)  
[www.nana.at](http://www.nana.at)



UND: eigentlich bin ich zu ihr gefahren wegen dem „**ACHSELKUSS**“ ☺ - was ist das denn? Die beste Achselcreme ohne jegliches Klump, die ich kennengelernt habe und vor allem die hilft wirklich, wenn du sie einfach unter deine Achseln schmierst. Für glückliche Achseln, heißt es in der Beschreibung. Jawohl, das brauchen wir. „Vegane Decocreme mit natürlichen Wirkstoffen wie Speisesoda ... besten Fetten und ätherischen Ölen und alles aus biologischem Anbau!“



Und das aus Österreich – super-fein, genau für mich. Gibt es in verschiedenen „Geschmäckern“, genau richtig nun für den Sommer, du wirst nicht stinken, wenn du das in deiner Handtasche oder sonst wo hast ☺. Denn du kannst es einfach immer gleich mal unter deine Achseln schmieren. Yes wie einfach!

Und die Manuela hat den Achselkuss, damit du keinen Achselschweiß mehr hast ☺, auch in ihrem Laden (im Oktober wird es auch mal einen Nana Vortrag in ihrem Geschäft geben, ich freue mich schon und meine Bücher liegen auch bei ihr aus, danke).

**Entzückend – der kleine Laden**, Siedergasse 268, 8970 Schladming, Tel: 0043/664/2003944

### ANGEL JUICE

Soooo oft wurde ich schon gefragt, welche Saftpresse wir denn daheim so haben. Und nun also das: unsere heißt **ANGELJUICE** und ist der Drüberflieger, da sie auch jeden Grashalm ☺ zermahlen und pressen kann und das mit einer Leichtigkeit. Die niedrige Umdrehungszahl erhält nahezu alle wichtigen Bestandteile der Kräuter, Gemüse und Öbste, die ihr presst und auf das kommt es an, wenn du dir das schon antust! Denn putzen musst du halt alle Saftpresen, sonst kannst ja eh gleich in den Supermarkt und die zuckergeschwängerten Säfte im Tetrapack besorgen. Nein tun wir nicht, wir pressen. Ja ehrlich gesagt, kostet die schon was... aber ich bin seit einem Jahr soooo begeistert und sie presst wunderbar und ich bin happy. Und ich wäre nicht die Nana, wenn ich nicht auch das lebe was ich euch erzähle. Ran an den Saft und immer löffeln, nicht hinunterstürzen. Danke.



### JELENA BAUER AUS MEINER BAYERISCHEN HEIMAT

Ja die Jelena ist mir auch zugeflogen. In meiner Heimat, in der Nähe von Amberg, hat sie ihren Hofladen „Gesund genießen, handverarbeitet natürliche Köstlichkeiten aus Feld und Flur“, so schreibt sie!

Sie hat zum Beispiel einen herrlichen „**Himbeer Muttersaft**“ und wir wissen ja, dass Krebszellen keine Himbeeren mögen.

Weiters in ihrem Angebot ein toll schmeckender **Brennesselsaft** (Brennnessel wächst auf jedem Mist und heilt jeden Mist) oder ihr tolles fermentiertes **Weißdorn Getränk** ohne Zucker (siehe mein Tipp oben mit dem Kreislauf im Sommer und dem Weißdorn, also bitte rein damit) oder ihr herrliches **Paprikamus**, das schmeckt ... herrlich... Ich mag es, wenn mit Liebe und Herzblut getan wird. DA erzähle ich gerne drüber. Die Jelena ist super. [www.gesund-geniessen.bayern](http://www.gesund-geniessen.bayern)





Erhältlich auch in Amberg bei Früchte Löhner, dem tollen Obst- und Gemüseladen von der Lisa und dem Christian. Familienbetrieb, wie wertvoll!

### AUSZEIT IN DEN BERGEN

In der Natur zur Ruhe kommen und bewusstes Innehalten und vor allem Kraft tanken, so sagt Klaus und bietet mit seiner lieben Kirsten in der steirischen Ramsau am Dachstein „**Auszeit in den Bergen**“ an oder „**Menschenfasten**“ wie Nana doch so gerne sagt. Wunderbare Unterkunft im sonnigen Gästezimmer oder NEU auch ab sofort in ihrem einzigartigen TINY HOUSE; wohnen auf kleinem Raum. DER Wohnwagen mitten in der Blumenwiese mit allem „Pie, Pa, Po“ schreibt man das so? ☺ Und die Kirsten kocht so gut, man wird rundum verwöhnt, Klaus betreut euch und ihr kommt zu euch! Da gibt es gar keine andere Möglichkeit. Wunderbar. Absolut empfehlenswert und einen besonderen Nana Tipp wert! [www.auszeit-in-den-bergen.at](http://www.auszeit-in-den-bergen.at)



### LEINÖL UND KOKOSÖL IM SOMMER

Von der Salzburger Ölmühle und nur gut und nur wertvoll. Das **Leinöl** im Sommer und überhaupt immer in den Kühlschrank stellen und jeden Tag in euer Naturjoghurt aus dem Glas vom Biomarkt ☺ einen Esslöffel hineinrühren und etwas selbstgemachte Marmelade dazu und genießen – so macht es Nana.

Und das **Kokosöl**, das bei Hitze schnell flüssig wird, einfach in kaltes Wasser stellen bitte, nicht in den Kühlschrank, sagt der Josef von der Salzburger Ölmühle. Und der weiß es und der kann es wirklich. Seit ich seine Öle esse, kann ich keine anderen mehr runterbringen ☺, denn das ist „großes Kino“, was der Josef da in Eigenproduktion alles macht.

Das Kokosöl gebe ich mir auch oft auf ein gutes Brot anstatt der Butter. Versucht es mal. Sehr gut. [www.salzburger-oelmuehle.at](http://www.salzburger-oelmuehle.at)

### CAFE DELI - DER NANA TIPP

Ich bin gerade im Cafe Deli-Schweiger und trinke WOWWWWW einen „Iced Ginger Espresso“ und das ist ein Glas, gefüllt mit hausgemachter Ingwer-Zitronenlimonade, aufgefüllt mit einem Espresso (!) und zerstoßenem Eis. Das schmeckt superrrr und hat eben auch die Bitterkraft des Espressos in sich. Café Schweiger Deli, Kaffee und vieles mehr, Itzlinger Hauptstrasse 93 in Salzburg, [www.schweigerdeli.at](http://www.schweigerdeli.at).



*„Eine neue Sicht der Dinge, bringt neue Dinge in Sicht“*

Und eben deshalb vielleicht mal mit mir zum Fasten und gesund bleiben.....



## FASTENWOCHE MALLORCA 2020

Das ist etwas sehr Besonderes für mich und ich würde mich so sehr freuen, wenn es stattfindet. Nana mit euch auf Mallorca im Mai 2020!!!

10. - 16. Mai 2020

### FASTEN- UND GESUNDHEITSWOCHE

mit Nana auf Mallorca









**MALLORCA, WIR KOMMEN!**

Da ich doch sooo gerne auf Mallorca bin und schon viele meiner Büchlein dort verfasst habe, dachte ich mir eigentlich schon lange, dass ich auch dorthin, wo ich immer so glücklich bin, mit einer Fastengruppe einmal reisen möchte ... und ich habe immer erwartet, dass das „Richtige“ mir erscheint. Und nun ist es soweit!!!

Ein wunderschönes kleines **Fincanotele** Son Vent im Südosten mit ein paar Zimmern, die alle anders und so liebevoll gestaltet sind, nahe beim Meer (5-7 Minuten mit Auto) in einem herrlichen und verwunschenen Garten gelegen, links und rechts nichts außer mallorquinischer Landschaft und bester Duft, liebevoller Gastgeber der sich mit Fasten auskennt, **Schwimmbad, Liegewiese**, der beste **Yogaraum**, den ich je gesehen habe und nur wir, Das heißt, dass das Hotel in der Woche im Mai (ich liebe den Mai auf Mallorca) nur UNS gehört. Herrlich zum Fasten! Was wollen wir mehr?

**Im Preis von € 990,00 sind inkludiert:**

- Fastenwoche mit 6 Übernachtungen
- Fastenverpflegung
- Tee und Wasser rund um die Uhr
- Nana-Begleitung die ganzen Tage
- tägliches Yoga und Bewegung mit Andi
- Fahrten zum Meer für unsere Bewegung
- Transfer vom Flughafen und zurück (mein Mann ist dabei und organisiert alles)
- Mehrere Ausflüge zu Nanas Lieblingszielen
- Spanischkurs für Anfänger in der Woche mit Lehrerin

Preis für den Flug hin und retour und Ortstaxe ist nicht inkludiert. Wir arbeiten gerade an einem guten Flugangebot. Infos dann bei mir. Ferner könnt ihr bei Andi und einem tollen Osteopathen vor Ort noch zusätzlich Massagen und Therapien buchen, vielleicht im herrlichen Garten unter der Sonne Mallorcas ☺

**JETZT NUR NOCH ANMELDEN ...**

**Mindestteilnehmer:** 12 Personen, damit Woche stattfinden kann.  
**Anmeldeschluss:** Anfang Dezember 2019  
**Schriftliche Anmeldung** nur über nana@nana.at  
 Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 300,00 fällig, Rest ca. 4 Wochen vor Reisebeginn.  
 Flug ist separat zu zahlen. Ich würde mich soooo freuen, wenn wir gemeinsam reisen und fasten würden auf meiner Lieblingsinsel im Mai mit herrlichem Klima, Meerluft und einem „Ich lass einfach mal die Seele baumeln“-Hotel.

Bitte auch bei Fragen bei mir melden und sonst anmelden ☺!!  
 Herzlichst eure Nana



**SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH**  
 Heilpraktikerin · Homöopathie  
 Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach  
 Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
 Basenfastentrainerin  
[www.nana.at](http://www.nana.at)



Weiters gibt es aber natürlich auch 2020 wieder **Nana Gesundheitswochen in der Ramsau** bei Doris und im **Basenfastenhotel zum Stern in Bad Hofgastein!**

Alle Termine 2020 in Kürze.



### NANA HINWEIS

es gibt ab sofort alle 2 Monate eine tolle neue Zeitschrift CARPE DIEM – Das mag Nana und da werden meine Themen beschrieben!! Super!

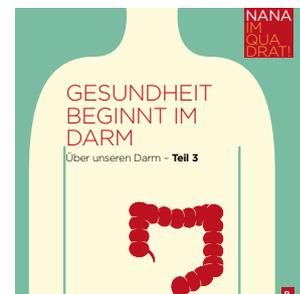




### HINWEIS AUF DARM NUMMER 3 HEFT

Keine Sorge, es wird kommen... **das 3. Nana Darmheft**, ich bin dabei und mir fällt schon wieder so viel ein, was unserem Darm gut tun könnte... es wird bald ein Infomail geben und wenn das kommt, dann ist das Heftchen nämlich gedruckt und versandbereit....bald bald...

Und bis dahin gibt es alle **9 bisher erschienenen Nana-Heftchen** in allen Nana-Verkaufsstellen und bei mir zu erwerben. Ich habe eine richtige Freude damit und ihr hoffentlich auch. Danke fürs Lesen und Weiterschenken.



### NANA AM SCHLUSS

Ich wünsche uns allen **eine gute Sommerzeit**, viele glückliche Stunden in der Natur, verbunden mit der Erde nicht mit dem Asphalt ☺, viele Barfuß-Stunden, viele Sommernächte mit netten Menschen, denn es gilt immer

**„Sonne - Ruhe - Familie und Freunde - Meer - Natur und Musik“** ... sind immer noch unsere besten Ärzte! Genießt es und bleibt gesund, bis zum Herbst vielleicht bei einem meiner Vorträge oder Seminare oder Fastenwochen, ich würde mich sehr freuen.

Und denkt immer dran

*„Kritiker haben wir genug, was wir in der heutigen Zeit brauchen, sind Menschen, die ermutigen.“*

Und die wünsche ich uns allen zu jeder Zeit. Ich versuche auch, dass ich euch immer zur Gesundheit und Gesunderhaltung ermutigen kann.

Danke für euer Vertrauen.

Mit lieben Grüßen und auf bald

Eure Nana