

nana!

LETTER

JUNI 2021

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

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

*„Du siehst die Welt nicht wie sie ist,
du siehst die Welt wie du bist!
Veränderst du dein Hinsehen,
verändert die Welt ihr Aussehen,
dann kannst du darüber hinaussehen“*

Das gefällt mir, ich liebe ja aussagende Sätze und der ist besonders finde ich. Passt für mich gut in die Zeit, in diese Zeit. Ein herzliches HALLO zu euch und freue mich, dass ihr den neuen Nana Letter lesen wollt, denn müssen tut es keiner ☺.

DIE IMPFUNG

Ja, was soll ich euch sagen? Das, was alle sagen und keiner weiß, wie und was und wo und wann gescheit und überhaupt. Jeder entscheidet das in Selbstverantwortung für sich SELBST ob er sich impfen lassen will! Das kann kein anderer für euch entscheiden! Ich rate euch nur immer und das gilt bei JEDER Impfung, dass ihr einfach schaut und dass ihr:

- **gesund seid bei der etwaigen Impfung**, die ihr euch geben lassen wollt.
- **alle möglichen Vitamine und Blutwerte in der Norm** habt!! Gell, ihr wisst ja mit dem Vitamin D und Vitamin C und all den Geschwistern, die man nicht alleine mit Kiwis und Orangen und so auffuttern kann!
- **einen guten Darm** habt! Gesundes Mikrobiom heißt das auch in „Neu-deutsch“
- **ein gutes Leben führt** und euch bewegt und gut Wasser trinkt und ausreichend schläft und gut denkt und ein guter Mensch seid ☺

Und eh das halt.

Schüßler Salze Impfmischung ein paar Tage VOR und ein paar Tage NACH der Impfung wie folgt:

- Nummer **2 + 3 + 4 + 8 + 20**
- je 8-10 Stück am Tag
- am besten in Wasser auflösen und dann trinken. Wer mag kann aber auch gerne lutschen, ist ja nett ☺

Und wenn die Stichstelle dick wird und vielleicht weh tut, dann die Salbe **STING AWAY** von Adler Pharma drauf und gut wird es ganz schnell! Diese Salbe ist auch so richtig gut bei Mücken- und Insektenstichen, sollte man im Frühjahr/Sommer immer daheim haben. Also jetzt ☺!





NANAS SOLE-TIPP

Ich sage euch was: wenn ihr euch darum kümmert, dass die **Schleimhäute** „intakt“ sind, dann kann euch auch weniger bis nichts passieren, generell im Leben. Und da es ja bekanntlich keinen Schleimhautarzt gibt, müssen wir uns selbst darum bemühen, ist vielleicht eh besser ☺.

Ich liebe mein Schleimhautspray ☺ von der kleinen Firma **SOJALL pro life** aus Oberndorf bei Salzburg. Und wisst ihr was das für ein Spray ist? Das ist ein Natursole- Spray. AHA und schon wissen, dass Wasser und Salz allerbeste Heilmittel sind, gell! Und da kannst du mehrmals am Tag einfach in den Mund hinein sprühen, also ich mache das und damit bist du sicher bestens gereinigt & geschützt als ohne. Und noch dazu hast du auch dauernd das Gefühl, dass du am Meer sitzt ☺ und wer will DAS nicht?



Ihr müsst eh mal bei der Firma Sojall pro life ein bisserl schauen, wenn ihr wollt. Denn die haben echt gute Sachen und wie geschrieben kleiner, sehr persönlicher Familienbetrieb! So was mag ja die Nana sehr ☺.

Ich mag auch ihr „**Sojall Trinko**“, das ist ein super tolles Bio-Fermentgetränk aus Milchsäurebakterien (!) und viel Vitamin C. Lauter gutes Zeug drin und mal zum Trinken und nicht nur zum Kapselschlucken ☺!



Die Sachen von der Firma Sojall könnt ihr über folgende Firmen beziehen:

www.vitalabo.at/

www.natuerlich-quintessence.de/

www.puravita.de/

Nana Tipp, zum Weitererzählen bitte ☺!!!!

NANA TV UND MEDIATHEK

Ja genau, mir kommt es vor, als hätte ich einen kleinen Fernsehkanal gegründet mit so netten Sendungen und vor allem soooo netten Zuhörern und Sehern! **Ich möchte mich bei euch auf diesem Weg ganz herzlich bedanken für euer Vertrauen und eure**



NANA ONLINE

Treue bisher! Es macht mir eine RIESEN Freude, neue Vorträge zu überlegen und dann zu gestalten, zu plaudern oder zu erzählen und mir Gastredner einzuladen und vor allem nicht weit Auto fahren zu müssen UND euch aus vielen Teilen Österreichs, der Schweiz und Deutschland begrüßen zu dürfen. Diese Vielfalt würde ich ja nicht an einem Präsenzvortrag schaffen! Von daher bringt die Coronazeit auch für manchen viele neue Dinge in Sicht und ich sage auch danke für die neuen Dinge!





Info: Es wird Nana Online TV auch weiterhin geben ☺! **Wir werden über den Sommer eine kleine „Schaffenspause“ machen** und vor allem setzt sich niemand so gerne im Hochsommer an den PC. Da gehen wir raus und bewegen uns und so weiter ☺. Aber ab September geht es weiter und ich bin derweil am Nachdenken wie und welche Themen und mit wem!!!

Fasten online wird auch weiterlaufen und meine kostenfreien **Nana-Plaudereien!** Einmal im Monat (von denen gibt es aber keine Aufzeichnungen)

Eine **Plauderei** ist jetzt noch am 8. Juni 2021 – wer dabei sein will, bitte anmelden unter nana@nana.at

Yoga mit Andi wird es auch wieder geben im Herbst und im Sommer 1-2 neue Yogafilme mit ihm aus seinem wunderschönen Garten in Kärnten. Mehr in Kürze!



Eines der tollen Feedbacks zu Andis online Yoga



*„vielen Dank für euer Engagement! Ein herzliches Dankeschön an Dich, deinen Mann und an Andi!!
Schön war es und es hat so richtig gutgetan (für Leib und Seele) in diesen komischen Zeiten.
Und wir haben nun ein richtiges Repertoire an schönen Videos vom Andi.
Und wenn wieder was zsam geht, bin ich dabei ☺. Seid ganz lieb gegrüßt, bis bald, T. „*



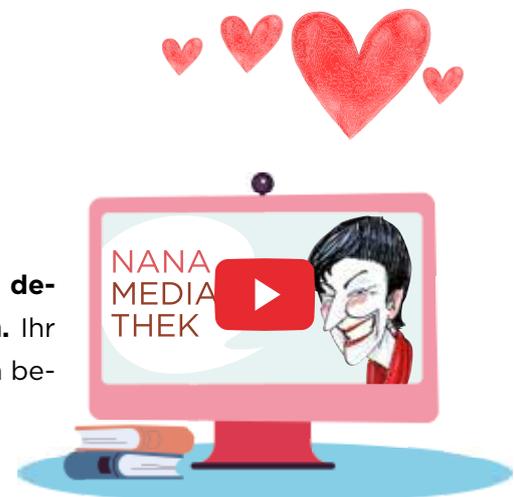
Info: Der **Anmeldemodus für die Nana Onlineabende wird sich ab Herbst ändern** und vor allem verbessern! Lasst euch überraschen. Infos in Kürze ☺!

Was neben Andi und Elina und anderen Gastrednern und mir bestehen bleibt, ist sicher auch, dass es nach wie vor zu jedem Nana-Online-Vortrag eine **Aufzeichnung** geben wird! Mein Mann macht auch weiter, hat er gesagt. Danke!

Dann könnt ihr das immer nachhören oder nochmal anhören oder nur Teile davon und so....

Und ganz neu: die Nana Mediathek ☺

Ab sofort könnt ihr auch diverse Vorträge, die ihr versäumt oder von denen ihr vielleicht gar nix gewusst habt ☺, bei mir per Mail bestellen. Ihr schreibt welche, ich schicke euch Infos wegen der Bezahlung und dann bekommt ihr Link mit Aufzeichnung von mir, ganz einfach!!





Liste der 3-er Block-Aufzeichnungen, die man um 25 Euro erwerben kann:

- ▶ **Block 1: Frauen**
Frauenabend, Wechseljahre, Frauenhomöopathie
- ▶ **Block 2: Andis Themenabende**
Schulter, Rücken, Füße, Becken...
- ▶ **Block 3: Dr. Dinnewitzer**
Bauchspeicheldrüse, Magen und Schilddrüse und der Darm
- ▶ **Block 4: Elinas Kochabende**
Rezepte & Tipps aus Elinas Küche
- ▶ **Block 5: Stoffwechselabende**
über die Säuren, das Fasten und die ätherischen Öle
- ▶ **Block 6: Wunschliste**
Sucht euch aus den oberen 3 Blöcken eure 3 Lieblingsvorträge aus! ☺



Einfach mail an mich unter nana@nana.at, dann folgen weitere Infos
Freue mich, dann habt ihr was zum Anschauen, das nie verschwindet ☺

NANA UND DIE BÜCHER

Hier war jetzt etwas Pause ☺, denn ohne Präsenzvorträge gehen auch weniger Bücher. Aber ich schreibe über den Sommer wieder und dann wird es **ab September ein NEUES NANA BUCH** geben. PSSSTTTTT, ich verrate noch nix ☺



Info: ab sofort gibt es aber wieder alle **9 Nana Quadrathefte**, auch das lange vergriffene Nebennierenheft!
Ich habe nachdrucken lassen. Zu beziehen wie immer in den Verkaufsstellen auf meiner Homepage ersichtlich und bei mir unter: nana@nana.at





UND ich dachte ja, dass ich keine **Frauenwegweiser** mehr habe, aber das war Dumm-sinn ☺. Es existiert noch eine Kiste, also wer noch keinen hat, schreibt mir UND in allen Büchereien wo es meine Bücher gibt, liegt es auch auf! Viel Freude damit.



Nana TIPP für bessere Alterung

Homocystein, kennt ihr, oder? Und wenn nicht dann jetzt. Wird beschrieben als eines der Zellgifte in unserem Blut und kann unsere Arterien „belagern“ wie schlechtes Cholesterin. Also verstopfen im wahrsten Sinne und dann geht NIX mehr durch und das wäre extrem schlecht ☺. Man sollte sich ab einem gewissen Alter mindestens 1 x im Jahr diesen Wert messen. Wenn zu hoch dann fehlen B - Vitamine und die kann man ja locker und sogar rezeptfrei einnehmen und dann wieder nachschauen was sich so tut im Blut! Ist doch super einfach und eine VORSORGE und eines der besten Better-Aging Werte, die man jetzt kennt. Erzählt es weiter! Es lohnt sich für die Gesundheit! Herzlichst eure Nana, die will, dass wir alle gesund bleiben.

UND FÜR DIE MÄNNER

PROSTATA FEIN von der Firma SonnenMoor für das Erhalten dieser wichtigen Drüse! Aus Moorpulver, Malvenblättern, Weideröschen und Kürbiskern Extrakt ist ein wunderbares Mittel entstanden!

Und der **Pro-Tee** von SonnenMoor ist auch soooo gut und wertvoll als Vorsorge, denn es wäre richtig gut, wenn auch Mann sich an der Vorsorge beteiligt, die immer weit vor den Beschwerden beginnt. Wenn man(n) was tun will, dann gilt wie bei uns Frauen, dass wir mindestens mal über 2-3 Monate etwas unternehmen sollten, denn ab einem gewissen Alter tut sich weniger bis nichts, wenn wir uns nur eine Woche kümmern ☺Danke sagt eure Gesundheit und die ist die Einzige, die wir haben!



EIN WIRKLICH GUTER TIPP

Ich habe von einer lieben Freundin den Tipp von einer super feinen und auch wirkenden Salbe bekommen: das **Regulat skin Repair** von der Münchner Firma „Dr. Niedermaier“, die es ja schon richtig lange am Markt gibt. Die machen unter anderem auch das super gute und unter Heilpraktikern sehr bekannte „Rechtsregulat“ - ein patentiertes flüssiges Biokonzentrat aus frischen und reifen Früchten, Nüssen und Gemüsen! Diese fermentierten Sachen haben alle kein allergisches Potential mehr und das ist ja wichtig für die Allergiker, dass sie ihre Portion Obst und Gemüse trotzdem erhalten, oder? Super schlau!

Einige Inhaltsstoffe des Rechtsregulats: Datteln, Sojabohnen, Kokosnüsse, Sellerie, Erbsen, Feigen, Hirse, Kurkuma....WOW!!! Bitte unbedingt versuchen, es ist richtig toll!!!



Und eben das **Skin Repair „repariert“** eure Schnittwunden, Verletzungen, dient der Zeckenabwehr und unterstützt die Sonnenbrände!! AHA, brauchen wir hoffentlich bald, wenn dann mal die Sonne kommt ☺ Und meine Freundin erzählt, dass sie sogar den Eindruck hat, dass ihre **Altersflecken** (Friedhofsblumen ☺) auch nicht mehr ganz so sichtbar sind. Und wer will das nicht? Hände hoch! www.regulat.com / info@regulat.com



REZEPTE ELINA

Das waren ja bisher **WUNDERBAR INFORMATIV** und auch **HUMORVOLLE Kochabende** online mit der lieben Elina aus ihrer Küche in Köln. Ich habe auch schon viel gelacht und so viel Neues gelernt, danke liebe Elina.

Ihr wisst, dass ihr alle bisherigen **Elina Rezepte** auf meiner Homepage einsehen könnt und es kommen weitere die nächsten Wochen dazu und anbei eine kleine Auswahl aus ihrem Kochabend vom 19.5. mit „Das Süße im Leben“.

Viel Freude damit, ich habe schon ALLES ausprobiert- GROSSARTIG und SO LECKER!!!



Info: der Vortrag ist als Aufzeichnung in der **Nana Mediathek** © zu erwerben - einfach ein mail an mich unter: nana@nana.at

MANGO-AVOCADO-CREME

Zutaten für 2 Personen:

- 1 sehr reife Avocado, ausgelöst
- 1 sehr reife Mango, geschält und grob gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Minzblätter, gehackt oder geröstete Kokosraspeln



Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Mango und der Avocado in einen Mixbecher geben und sehr sehr fein pürieren – mit etwas Zitronensaft verfeinern. In Schälchen füllen und mit Minzblättchen oder Kokosraspeln garnieren.

CASHEW-SAHNE:

Zutaten:

- 100g Cashewkerne
- 1 Prise Salz optional: 2 EL Ahornsirup optional: 1TL Zimt oder Vanillepulver oder Mohn(!)

Zubereitung:

Die Cashewkerne für mindestens 6 Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abgießen und kurz abspülen und in einen leistungsstarken Mixer geben. Salz, Ahornsirup und ggfs. Zimt oder Vanille zufügen. Alle Zutaten auf einer geringen Stufe mixen, bis sie eine sahnige Konsistenz bekommen, dann noch mal sehr kurz auf höchster Stufe durchmixen. Die Cashewsahne für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Schmeckt zu Kuchen, Desserts, Kompott ... oder einfach so ☺



BANANEN-EIS! (da schaut die Nana aber ☺)

Zutaten für 2 Personen:

- 2 überreife Bananen
- Optional 1 TL Cashew- oder Mandelmus

Zubereitung:

Die überreifen Bananen in Scheiben schneiden und diese einfrieren.

Die gefrorenen Bananenscheiben aus dem Gefrierfach nehmen, ca. 5 Minuten antauen lassen, dann in einem leistungsstarken Mixer cremig mixen. Wer es cremiger mag, mixt zuletzt noch ein Nussmus mit.

Fertig ist das gesunde EIS!

Zur Herstellung unterschiedlicher Eissorten können die Bananen mit Kakaopulver, gefrorenen Beerenfrüchten, Mangos oder was euch sonst noch einfällt vermischt werden. Lecker dazu ein Löffelchen Cashewsahne ☺



Nächster Elina Abend am 16.6.21 ab 19.30 Uhr mit dem Thema: „So schmeckt der Sommer“. Anmeldung bei mir unter: nana@nana.at

HINWEIS ÜBER NÜSSE

Diese Infos stammen auch aus den super guten Elina Abenden. Nämlich, dass man Nüsse bevor man sie vernichtet ☺, sprich isst, unbedingt **ein paar Stunden einweichen** sollte!

HÄ wieso? Warum ist die Banane krumm?

Weil die darin enthaltenen **Phytinsäuren** zum Bleistift unseren Körper daran hindern könnten (nicht müssen), wichtige und wertvolle Nährstoffe aus den Nüsschen überhaupt aufzunehmen. Und so mampfst du angeblich gesundes Zeug und kannst das aber gar nicht verwerten. Da hätte es ja Klopapier auch sein können, das hätte dann fast mehr Nährwert gehabt ☺!

Also bitte: Nüsschen ins Glas, Wasser rein und stehen lassen und warten und warten.

Ihr müsst mindestens die doppelte Menge Wasser dazugeben als Nüsse drin sind. Und dann steht das ganze am besten in einem normal temperierten Zimmer rum und wartet auf bessere Zeiten ☺.

Nach Ablauf der Wartezeit, schüttest du das Einweichwasser weg, das braucht kein Mensch mehr und spülst die Nüsse nochmal mit Wasser ab. Abtrocknen und weiterverwenden so wie du halt magst!





Es gibt, um es noch komplizierter zu machen, **verschiedene Einweichzeiten** für unsere Nüsse, aber wenn du nicht ganz genau dabei bist, passt es auch...

- **Cashewnüsse** müssen ca. **6 Stunden** im Wasser warten
- **Haselnüsse und Mandeln** werden **8 Stunden** eingeweicht (während du halt schläfst)
- **Sonnenblumenkeren** auch wieder **6 Stunden** wie die Cashew
- **Kürbiskerne** dagegen lieben es länger: **12 Stunden**

Wenn schon, dann richtig, oder?

VITAMIN-D-VORTRÄGE DR. JÖRG SPITZ

Kurzer Hinweis: es gibt einen gewissen Dr. Jörg Spitz, der einer der **Top-Experten auf dem Gebiet des Vitamin D** in Deutschland und Europa ist. Ihr könnt ihn auf You Tube bei seinen Vorträgen „verfolgen“ beziehungsweise ihn dort anhören und wertvolles Wissen sammeln. Kann ich nur empfehlen, vor allem in Zeiten wie diesen, den C-Zeiten ☺!



NANA TIPP: DIE SUPER ÖSTERREICHISCHEN BIO-NATURBREZELN ☺

Ah das war vielleicht nett, denn Papa und Sohn Hamedinger vom www.brezenmacher.at waren bei der letzten Nana Plauderei am PC dabei und haben von ihrer Firma erzählt! Das war voll interessant, denn der Papa hat ein Feld gepachtet und baut da seinen Urdinkel an und macht daraus BREZEN ☺!!!



Und ich mag ja als gebürtige bayerische Landsfrau ☺ super gerne Brezen und mein Mann auch, obwohl er Österreicher ist ☺. Aber am liebsten sind meinem rothaarigen Mann harte **Dauerbrezen** und da haben wir bisher keine gescheiterten gefunden. Aber jetzt!!!

Der Biobrezenmacher Hamedinger macht aus **Urdinkel** einen super feinen Sauerteig und backt dann nach dem „Stehprozess“ seine leckeren und gesunden Hartbrezen. Außerdem lieben wir seine Sesam-Biokräcker und die Grissini Stangerl. So ein Nana Tipp eben und die Hartbrezen sind der Hammer NACH dem Fasten. Wenn es um erste gesunde Beißversuche wieder geht.

Schaut mal rein auf die Homepage und da stehen auch alle Verkaufsstellen drin. Mahlzeit und gut KAU ☺.



NOCH EIN SUPER INTERESSANTER ONLINE-SOMMERVORTRAG

Mit Thomas Feichtinger / 23.6. um 19 Uhr

„Gesund durch den Sommer mit Schüßler Salzen“



SEBASTIAN KNEIPP WIRD 200 JAHRE JUNG ☺

Das ist ja eine Erwähnung wert, denn dieser Pfarrer, war ein ganz ein toller und umsichtiger Naturheilkundler. Und er fand, dass wir uns mit Wasser und einer guten Lebensordnung heilen könne. Und das mag die Nana ja ganz besonders, wenn es einfach geht und wenn man die Sprache versteht! Und er hat seinen 200. Geburtstag in dem Jahr und ich denke oft an ihn und hätte ihn so gerne kennengelernt!

Er begründete seine Behandlungen auf 5 SÄULEN - vielleicht eh schon wissen ☺ Aber wieder vergessen, deshalb schreibe ich manche Dinge mit Nachdruck auch mehrmals in meinen Lettern, gell ☺!



SEINE SÄULEN SIND:

1. Alles wird besser mit WASSER

Ob das jetzt **kalt brausen** ist und dann warm draufsetzen oder ob er damit sein „**Wassertreten**“ meint oder seine berühmten **Kneippgüsse**

2. Alles wird besser mit dem richtigen Essen ☺

Das wissen wir, dass ein Burger auch wenn er vegan ist nie so gut sein kann wie eine **frische Gemüse- oder Salatmahlzeit** oder ein Essen mit **regionalen** und **saisonalen** Bestandteilen!

3. Alles wird besser, wenn wir uns bewegen

Denn „**so wie wir gehen so geht es uns**“ und der liebe Gott hat einen Bewegungsapparat und keine Sitzapparat geschenkt, oder?

4. Alles wird besser mit den guten heimischen Heilpflanzen

Das was uns gut tut, **wächst in einem Umkreis von wenigen Kilometern**, und wir sollten nur die Augen aufmachen und auch all das Wissen erlernen. So wichtig und in der Einfachheit liegt die Wahrheit!



5. Alles wird besser mit einer Ordnung im Alltag

Und was ist das? Na ordentlich sollten wir mit uns und unserem Körper und nicht nur mit dem Haus und dem Garten sein.

Bewusste Lebensführung heißt das Zauberwort! Regelmäßig warm essen und vor allem wertvoll essen, ausreichend trinken, zeitig schlafen gehen und jeden Tag um die gleiche Zeit, wenn möglich (am besten weit vor Mitternacht). Ein gutes und gesundes Leben im Einklang mit der Natur und den Rhythmen führen. Das wollte der Herr Kneipp und das hat er schon gewusst damals vor 200 Jahren!

Aufpassen sollten wir auf uns und uns jedem Tag der Gesundheit ein Stück nähern, damit sie uns ja nicht verlässt!!



„Und dann braucht man ja auch noch Zeit,
einfach nur dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

(Pippi Langstrumpf, mein Idol, da ich doch auch rote Haare sooooo toll finde)

Kleiner Hinweis in eigener Sache

NANA VITALTAG

In Kürze gibt es Infos wie und wo genau der Vitaltag, den ich so in meinem Herzen trage, stattfinden wird und kann.

NANAS 2. FRAUEN ONLINE HORMONTAG

Nana erklärt uns die Welt der Hormone. Und weil der erste Hormontag so ein Erfolg war, gibt's gleich einen zweiten. Da erzählt die Nana interessantes von der Bauchspeicheldrüse, den männlichen und weiblichen Keimdrüsen und den Brustdrüsen.

Termin: Samstag, 18.9. oder 2.10.21

Kosten: 39 Euro

Rechtzeitig anmelden!

SALZBURGER ÖLMÜHLE



Kleine Info: mein lieber Freund, Josef Frauenlob, der Gründer der Salzburger Ölmühle ist vor kurzem in Pension gegangen und hat seine Ölmühle an den Thomas Wallner verkauft. Er führt das in seinem Sinne weiter und ihr könnt nach wie vor allerbeste Bio-Pflanzenöle dort erwerben! Ich mache das und liebe sie nach wie vor, sie tun mir gut! Mir schmecken keine anderen mehr außer ein Olivenöl direkt vom Olivenbauern auf Kreta ☺. Aber den haben wir nicht jeden Tag bei uns ☺
www.salzburger-oelmuehle.at

SONNENMOOR ERÖFFNET IN SALZBURG EIN GESCHÄFT UND SUCHT EUCH!

Ich freue mich total. Ab Herbst hat die Firma SonnenMoor ein eigenes Geschäft in Salzburg im Zentrum und dafür suchen sie noch Halbtageskräfte. So ein schöner Job. Vielleicht habt ihr Freude dran!

www.facebook.com/jobs/job-opening/156121046464060/?source=post_timeline

VitalTag
Ein Tag voller Gesundheit!
Sonntag, 14. 11.2021
Handelszentrum16 / Bergheim
vitaltag.at

2. VERSCHIEBUNG - ACHTUNG NEUER TERMIN!
Karten behalten ihre Gültigkeit.

Es geht weiter - der 2. Teil!

NANAS 2. FRAUEN-ONLINE HORMONTAG
... weil es so wichtig ist!

Samstag, 18.9. oder 2.10. von 9.30 - 13.00 Uhr

Nana erklärt uns die Welt der Hormone

In Teil 2 geht es besonders um die BAUCHPFECHELDRIESE und die männlichen und WEIBLICHEN KEIMDRÜSEN und die BRUSTDRÜSEN.

Außerdem erklärt uns Nana:

- Warum gehen die Hormone aus ein Leben lang an?
- Welche sind die wichtigsten weiblichen Hormone und was hat jedes einzelne Hormon für uns?
- Unsere Hormonorgane welche erklärt
- Die wichtigsten Symptome bei Hormonmangel sind welche?
- Die Blutwerte die dazugehören

Informationen

- Mindestens 12 Damen
- Kosten pro Person Euro 39 inkludiert die Aufzeichnung & Skript
- Ich arbeite mit dem Webinar Programm oder mit Zoom.
- Ihr bekommt am Tag vorher den Link per Mail und dann sehen wir uns am PC.
- Anmeldung nur schriftlich bei Nana unter: nana@nana.at

Ich freue mich sehr auf den spannenden Tag mit euch!

nana!
NATURHEILKUNDE
www.nana.at

SONNENMOOR SUCHT DICH:

Verkaufsmitarbeiter/in (Teilzeit)

Wo: Salzburg Stadt
Ab wann: Juli 2021

↓

- Du hast ein Faible für Moor und Kräuter?
- Liebst den Umgang mit Menschen und berätst mit Leidenschaft

BEWIRB DICH UNTER:
SONNENMOOR.AT/KARRIERE

EIN SUPER ARTIKEL

Meine treuen Letterleser wissen, dass mein Mann ja super gerne liest und mich immer mit guten oder besser gesagt sehr lesenswerten Artikeln versorgt! „Kommt ein Mann zum Frauenarzt“ ist einer dieser sehr speziellen Artikel, und ich lag fast am Boden. Viel Spass damit, dauert nicht lange ☺.

Kommt ein Mann zum Frauenarzt

ALLES GUTSCH Über eine unverhoffte Impfung, Stoff von der Resterampe, Filterkaffeeneid und angebliche »Privilegien«

Psst, ich wurde geimpft. Ich bin 49 Jahre alt, habe keine Vorerkrankungen und arbeite auch nicht bei der Polizei, der Feuerwehr, im Lebensmitteleinzelhandel oder bin irgendwie systemrelevant. Ich gehöre zur Gruppe vier in der offiziellen Impfreihefolge: ohne Priorität. Aber bevor nun der große Impfeid losbricht: Es war alles völlig legal.

Ein Freund rief mich an und sagte, er kenne da jemanden, der jemanden kennt, der eine Frau hat, und die ist Ärztin. So ungefähr. Der Freund sagte am Telefon: »Anfang Mai kommt neuer Stoff.« Stoff? »Astra«, sagte der Freund. Es klang, als wäre irgendwo eine Packung Drogen vom Laster gefallen. Ich sagte sofort zu.

Seit Kurzem ist der Impfstoff von AstraZeneca in Berlin für alle Altersgruppen freigegeben. Viele impfberechtigte Menschen wollten ihn nicht haben. Der Ruf ist nicht der beste. Der Impfstoff von Biontech gilt anscheinend als unbedenkliche Premiumware. AstraZeneca als das dubiose Zeug von der Resterampe.

Aber das war mir egal. Ich bin ein Zahnarztkind aus Ost-Berlin, durchgeimpft vom Anbeginn meiner Tage. In meinem Mund wurde jahrelang auch Amalgam verbaut, und nur Gott weiß, was noch für Stoffe aus sozialistischer und sowjetischer Produktion. Selbst im häuslichen Arzneischrank meiner Eltern lagen oft Tabletten und Salben, deren Haltbarkeitsdatum seit Jahren abgelaufen war. Aber mein Vater, das Kriegskind, meinte, das Haltbarkeitsdatum sei nur eine Art grobe Empfehlung und ich müsse mir keine Sorgen machen. »Das ist doch noch gut«, sagte er. Mit diesem zentralen Satz, der auch für Möbel, Kleidung, eingewecktes Obst und überhaupt für alles galt, wuchs ich auf. Neulich fand ich in unserer Brandenburger Datsche dann ein paar alte Tabletten vom Arzneimittelkombinat VEB Germed aus den Achtzigerjahren – und hätte meine Frau sie nicht schnell entsorgt, wer



weiß, ob sie nicht noch immer dort liegen würden. Für schlechte Zeiten.

Ich fuhr zum Impftermin nach Neukölln. Die Ärztin war, nun ja, eine Gynäkologin. Nicht dass es mich verunsichert hätte. Denn so ist das eben in der gut organisierten deutschen Impfkampagne: Am Ende sitzt ein mittelalter Mann beim Frauenarzt im Wartezimmer und blättert, etwas verschämt, in der Broschüre »Viren in der Schwangerschaft«, bis die nette Sprechstundenhilfe ruft: »Frau Gutsch, bitte!«

Dann wurde ich aufgeklärt. Über mögliche Nebenwirkungen. Ein paar mal fiel das unschöne Wort »Hirnenenthrombose«. Die aber nur »ganz, ganz selten« auftrete, wie die Ärztin versicherte. Überhaupt sei der Impfstoff von AstraZeneca »richtig, richtig gut«. Und diese mehrfache Bestätigung erinnerte mich verdächtig an Pep Guardiola, der als Trainer des FC Bayern gern sagte, dass ein Spieler »top, top, top« sei. Und ihn dann auf die Ersatzbank setzte.

»Gibt es denn einen Ansturm auf AstraZeneca, jetzt, wo der Impfstoff frei ist?«, fragte ich.

»Na ja, Ansturm ... nee«, sagte die Ärztin. »Bei mir wollen alle nur Bion-

tech. Selbst die Alten. Astra nimmt eigentlich niemand.« Da wurde ich ein bisschen unruhig, aber der Moment, um noch aus der Praxis zu rennen, war irgendwieschon verstrichen.

Und so bin ich jetzt ein Geimpfter. Wie stolz das klingt! Man darf nur nicht in den Impfpass gucken. Da klebt nun ein winziges Stück Papier, das wirkt, als könnte es jedes Kind fälschen. Oder selbst malen. Meine Katze hat übrigens auch einen Impfpass – der sieht genauso aus. Gelb und aus Papier. Bei mir steht »Covid-19«. Bei ihr »Entwurmung«. Aber ich schätze, beim Friseur käme man auch mit dem Katzenpass locker durch.

Womit wir bei den Privilegien wären. Geimpfte dürfen jetzt wieder zum Friseur ohne Coronatest. Und in den Zoo. Und die Ausgangssperre müssen sie auch nicht mehr beachten. Aber so dicke Privilegien sind das jetzt auch nicht, oder? Beim glamourösen Wort Privilegien denke ich ja eher an: Studium in Yale, Privatjet, Villa am Comer See, fünf Kinder von drei Modelldamen. Außerdem: Was soll ich denn jetzt im Zoo? Warum soll ich nach 22 Uhr allein durch die Ausgangssperre von Berlin spazieren? Womöglich öffnet bald die Außengastronomie, gut, das würde mich interessieren. Immer nur Wegbieger und alles to go, das macht mich fertig. Aber ich bin ja sowieso nur ein Halbgeimpfter und damit Nicht-Privilegierter. Erst Ende Juli bekomme ich die zweite Spritze.

Neide ich deshalb nun anderen ihre neue alte Freiheit? Schau ich sehnsüchtig auf durchgeimpfte Rentner, die ohne Test auf der Restaurantterrasse ein Kännchen Filterkaffee trinken und freudig trockenen Kuchen kauen? Ja, klar! Aber ich lasse mir nichts anmerken. Denn: Impfeid macht hässlich. Weshalb ich auch nichts mehr über Ungerechtigkeit oder die Spaltung der Gesellschaft hören möchte. Ich glaube, es gibt in Deutschland viele Themen, anhand derer man über Gerechtigkeit, gesellschaftliche Spaltung und Privilegien diskutieren könnte. Oder müsste. Wohnen, Erben, Steuern, Bildung, Hartz IV. Aber Impfen? Echt?

Mein Vater ist 87 Jahre alt, meine Mutter 84. Beide sind geimpft und warten darauf, endlich wieder in ihrem Seniorenschor singen zu dürfen. Mein Vater sagt: »Ich weiß nicht, ob es den Chor überhaupt noch gibt, nach all der Zeit.« Der Lockdown fraß ihnen die kostbaren Lebenstage. Und mehr muss man über Privilegien und das dumme deutsche Wort Impfeid nicht wissen, finde ich.

Jochen-Martin Gutsch

Meine Katze hat auch so einen gelben Impfpass. Bei mir steht »Covid-19«. Bei ihr »Entwurmung«.



MUCKEFUCK-KAFFEE

Ui was ist das? Klingt lustig, hatte meine Oma immer gesagt und meint schlicht und ergreifend: Kaffee-Ersatz. Und die Firma Sonnentor hat nun daraus ein Produkt komponiert und zwar den „**Falschen Kaffee**“ aus gerösteten Löwenzahnwurzeln und der schmeckt super fein. Also das könntet ihr auch euren Freundinnen zum Kaffee-Klatsch anbieten mit hausgemachten Dinkelkeksen ohne Zucker, dann wird es richtig gesund ☺!

Von einer lieben Teilnehmerin meiner Kurse habe ich aber diese besondere Info erhalten:

„Also eh klar, man sucht sich ein schönes Platzerl, wo schöner Löwenzahn wächst;) also vielleicht nicht unbedingt neben einem Spazierweg... Ich habe bei meinen Kräutertouren immer ein kleines Schauerl mit. Löwenzahnwurzel ausgraben. Die Wurzel gründlich reinigen, klein schneiden und trocknen.

Das geht entweder, so wie ich das mache auf meinem tollen Trocknungsgestell oder bei ca 40 Grad im Backofen. Darauf achten das die Wurzel wirklich trocken ist! Anschließend ab in den Backofen bei 180 Grad, ca. 30 bis 40 Minuten. Wer möchte kann auch in der Pfanne rösten (ohne Fett). Aber man muss da selber a bissal probieren und das ins Gefühl bekommen. Fein mahlen und anschließend „Kaffee“ herstellen und genießen. Wenn man so viel Liebe bei der Herstellung aufwendet, schmeckt es gleich noch viel besser.“



Danke liebe Beate für deinen wertvollen Beitrag!

NANA GEHT LIVE AUF INSTAGRAM

Auf das freue ich mich schon total!!!! Vor kurzem ging ich mit der lieben Silke vom **Frauenzimmer in Abtenau** (www.frauenzimmer.co.at / www.instagram.com/frauenzimmerabtenau/) das erste Mal LIVE auf Instagram und es hat mir richtig toll Spass gemacht. Danke dafür.

Und weil es so nett war, wiederholen wir das am 29.6.2021 unter www.instagram.com/frauenzimmerabtenau. Wir freuen uns sehr, wenn ihr dabei seid!



ALTE WEISHEIT

„s ist schlimm, wenn man alt wird, das Alter spricht, aber schlimmer ist es, man wird es nicht!“



Wir schauen drauf, dass wir gesund älter werden. Gerhard und ich sind vor kurzem Großeltern geworden, also der Gerhard, ich bin die Stiefomi dazu aber Nana-Oma oder Nanoma wie meine Freundin Birgit sagt, klingt auch nett, oder? Und jetzt passen wir noch besser auf uns auf ☺ und ihr auch bitte.



NANA MACHT WIEDER BERATUNGEN IN PRÄSENZ

Immer Dienstag Nachmittag in der **Stadtapotheke Hallein** jeweils Am 29.6./6.7./20.7./10.8./24.8./7.9./14.9. von 14-18 Uhr

Wir können uns wieder sehen!

Bitte Anmeldung für Beratungstermin unter: nana@nana.at oder SMS an 0664 3935947

Ich freue mich auf euch und uns!



NANA WURDE INTERVIEWT ☺
beim einmaligen Wasserkongress

„Wasser ist die treibende Kraft der Natur“

Leonardo da Vinci

10. - 20. Juni 2021

<https://www.wasserkongress.com/Susanne-Flintsch>



Trink dich Fit

Der Wasserkongress

Ich freue mich auf euch und uns, entweder in Präsenzvorträgen - Infos folgen in Kürze - oder am PC und ich bin happy und sehr dankbar, dass es diese Möglichkeit für mich und meine Arbeit gibt! Danke für eure Treue!

*Glück liegt nicht darin,
dass man tut, was man mag,
sondern dass man mag, was man tut!*

(Matthew Barrie)

Eure Nana - auf bald!



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!