

nana! LETTER

MÄRZ
2020

SUSANNE
BERNEGGER-FLINTSCH
Naturheilpraxis

Risolstrasse 158
5412 St. Jakob am Thurn
T: +43 (0)664 3935947
nana@nana.at
www.nana.at

NANA INFOS IN DIESEN BESONDEREN ZEITEN

Wir wissen immer noch nicht mehr wie es weitergeht, aber wir wissen schon, dass wir damit lernen umzugehen und das ist ganz wichtig. Und dass es eine Zeit nach dem Virus geben wird, das wissen wir auch.

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es immer vorwärts.“

Kierkegaard

Und wiederum hat uns die SN einen besonderen Artikel „geschenkt“ am Samstag, 21.3.2020

Jetzt ist die Zeit für Mut, nicht für Wut

Vieles rund um die Coronakrise macht uns rasend. Aber das hilft uns jetzt nicht weiter. Wir brauchen Kraft und Zuversicht.

LEITARTIKEL
Manfred Perterer

Zur Angst vor dem Virus und seinen gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen gesellt sich in diesen Tagen auch Ärger, ja Wut auf alle möglichen Zeitgenossen. Auf die Verantwortlichen in manchen Skigebieten, denen ein paar Tage länger Umsatz wichtiger war als die Gesundheit Tausender und Abertausender Menschen. Auf die politischen Verantwortlichen, die dem bunten Treiben unter Schirmherrschaft zugesehen haben und vor Seilbahnkaisern in die Knie gegangen sind. Auf Unbelehrbare, die uns weiterhin am Milchregal bedrängen und uns an der Supermarktkassa in das Genick husten. Auf die Verharmloser, die uns im Netz mit Videos obskurer Experten belästigen, wonach eh alles halb so schlimm sei. Auf die Weltverschwörer, die verbreiten, dass irgendein Geheimdienst das Virus in Umlauf gebracht habe. Auf die Schlägertypen, die nach ein paar Tagen zu Hause bereits ihre Frauen grün und blau prügeln. Auf Menschen, die sich die Pflöcke nicht vor der Wohnung vertreten, sondern mit dem Auto ins Grüne fahren und dort in Massen als Corona-Wanderer auftreten. Auf Hypochonder, die lebensrettende Hotlines mit Fragen zu ihrem Tennisarm lahmlegen. Auf Geschäftsmacher, die jetzt für eine Atemschutzmaske 100 und mehr Euro verlangen. Und, und, und...

Aber lassen wir das. Dringend ist, dass die Fehler sofort korrigiert wurden und werden. Wichtig bleibt, dass das nicht ohne Folgen bleibt. Die Zeit für die Untersuchung von skandalösem Fehlverhalten wird kommen und die Abrechnung wird

gemacht werden. Jetzt müssen wir erst einmal den Krieg gegen das Virus gewinnen. Das erfordert unsere ganze Kraft. Jetzt ist nicht die Zeit für Wut, sondern für Mut und Zuversicht.

Frauen haben davon ganz viel. Sie stemmen einen ganz großen Teil des Gesundheitssystems, der Pflege, des Lebensmittelhandels, der Kinderbetreuung. Dieses Land wäre jetzt aufgeschmissen ohne seine mutigen und kompetenten Frauen. Es ist lächerlich, wenn ausgerechnet jetzt ein paar graue Männer meinen, auch die Frauen müssten zum Bundesheer eingezogen werden. Allein im Lebensmittelhandel managen derzeit mehr als 100.000 Frauen die Versorgung der gesamten Bevölkerung mit Lebensmitteln.

Schutzmasken aus der Heimat

In der Öffentlichkeit bemitleidet werden hingegen 2000 männliche Präsenzdienner, die jetzt zwei Monate länger dienen müssen.

Mut machen jene vielen Frauen, die sich spontan für die 24-Stunden-Pflege gemeldet haben. Sie baden die Versäumnisse auf diesem Gebiet aus. Jahrelang haben wir uns nicht um die Pflegerinnen aus dem Osten gekümmert. Jetzt, da sie nicht mehr kommen dürfen, bricht das fragile System zusammen. Das ist auch ein Auftrag für die Zeit nach Corona.

Mut machen die vielen hilfsbereiten, lernwilligen und rücksichtsvollen jungen Menschen. Sie strahlen jene Angstfreiheit aus, die viele von uns jetzt gern hätten. Und sie räu-

men radikal mit dem Vorurteil auf, die Jugend habe nur Blödsinn im Kopf, sei faul, egoistisch und den Älteren gegenüber feindlich gesinnt.

Mut macht die große Solidarität, die sich in unserer Bevölkerung zeigt. Und zwar über alle ethnischen und religiösen Grenzen hinweg. Alle Glaubensgemeinschaften kennen den Begriff der Nächstenliebe. Sie äußert sich auch in Hilfsbereitschaft. Und das Schöne daran ist: Sie erfolgt bedingungslos.

Mut macht die Natur, die gerade voll erwacht. Es wird wärmer, heute leider nicht. Vögel sind wieder lauter als Autos. Magnolien und Schneeglöckchen blühen. Die Knospen der Forsythien brechen auf. Weit und breit pralles Leben, wie wir es früher gar nicht mehr richtig wahrgenommen haben.

Mut macht auch, dass wir uns wieder viel stärker auf das Wesentliche konzentrieren. Das Immer und Überall der vergangenen Zeit weicht dem Hier und Jetzt.

Mut macht, dass heimische Firmen jetzt selbst Schutzmasken anfertigen und uns damit aus den Fesseln eines segmentierten Weltmarkts befreien, der sich spätestens jetzt für lebenswichtige Schlüsselprodukte wie Medikamente als Irrweg erwiesen hat.

Mut machen auch die Zahlen aus Südkorea und Singapur, die zeigen, dass alles auch ein Ende finden wird. Auch dass die ersten Erkrankten bei uns vollkommen gesund geworden sind. Das sind gute Nachrichten, die wir jetzt brauchen wie einen Bissen Brot. Bleiben Sie gesund!



04 015620 032066 1 7

MANFRED.PERTERER@SN.AT



Nana Tipps - es geht weiter

- Kümmern wir uns munter und total motiviert bitte weiter um **UNSERE GESUNDHEIT** und nicht nur um eine drohende Krankheit und den Virus bitte danke.
- Schauen wir, dass wir unsere Tage mit einer **festen Routine** beginnen!
- Bitte **nicht so viel Zeit mit Social Medias** verbringen, sondern andere sinnvolle Dinge tun
- **Ordnung** mal wieder daheim und ins Leben bringen
- Was kann ich denn nun allgemein mal so **verändern**?
- Sei **kreativ**, entdecke den Künstler in dir ☺
- Bitte geht immer **rechtzeitig schlafen** - wir machen jetzt unsere eigenen Gesundheitswochen daheim! Auch gut.
- Ja genau, vielleicht ist jetzt mal Zeit über **ungesunde Gewohnheiten** nachzudenken? Ahhhh genau!
- Lass uns doch eine kleine „**Dankbarkeits-Liste**“ aufstellen
- Die **Brennessel als Tee**, eventuell mit Schafgarbe gemischt, dient der Entgiftung. „Wächst auf jedem Mist und heilt jeden Mist“.
- Bitte regelmässig mit einer einfachen Salbeitinktur **den Mund ausspülen** oder gurgeln
- Und **räuchert** ihr auch die Tage? Ich mache das jetzt fast jeden Tag, heute mit Beifuß! Please do it!



Und dann denken wir bitte alle an unsere **LEBER**, die erstens all unsere Ängste und Sorgen aushalten muss UND dazu noch jeden Tag den Abfall aus uns entsorgt so brav und leise und unaufgeregt...

Ihr denkt an einen guten Bitterstoff oder an das steile „Artischocken-Tonkium“ aus der Stadtapotheke in Hallein oder an den Schwedenbitter von eurer Oma oder an das „Bitter ist das neue Süß Spray“ von SonnenMoor. Hauptsache ihr tut was. Und dazu und überhaupt gibt es jetzt noch



ODE an unsere Leber

(aus Sicht einer Frau ☺)

*„Eigentlich beginnt das Dilema damit, dass es heisst
DIE Leber und nicht DER Leber.*

Somit die DIE Leber ein typisch weibliches Organ!

*Das heisst, SIE lässt sich alles gefallen,
arbeitet bis zur Erschöpfung,*

*traut sich nicht zu sagen, wenn ihr etwas weh tut,
Leidet einfach still vor sich hin bis SIE müde wird und vor
Kummer Beulen bekommt.*

*Aber SIE vergisst auch nichts, manchmal ist SIE unberechenbar
und schließlich ist sie sogar durch eine jüngere ersetzbar.*

*Hiesse es nur DER Leber- könne dies alles nicht passieren,
denn ER liesse sich das von Anfang an gar nicht gefallen.“*



Na was sagt ihr mit eurer Leber, der Frau ☺?

Pflegen wir sie, ist das Motto und nicht nur mit „Abstand halten“, sondern mit ganz effektiven Mitteln wie einem Leberwickel oder dem Verzicht auf ein Abendessen und die Schoko-Ration am Abend ☺. Ja genau Nana, super Tipp ☺.



Und vielleicht bedienen wir uns einmal öfters auch des Wortes „**Menschenfasten**“, das ich einmal von einer meiner Fastendamen geschenkt bekommen habe und nie mehr vergessen werde! Vielleicht ist das jetzt gefordert und auch gewünscht, von wem auch immer. Denken wir mal einfach mal nach.

*„Steckt man in einer Krise,
dann gibt es kein Zurück, nur ein Hindurch“*

Thomas Bubendorfer

Nana Tipps für „coole“ Rezepte

Sarah hat uns die Tage ein feines Frühstück gemacht wieder aus dem tollen Buch der Anna Schürle und zwar



Overnight Oats – sooo lecker ☺ und gut für die Leber

Für 1 Portion

- 50 g Haferflocken
- 40 g Heidelbeeren
- 15 g Chiasamen
- 10 g Hanfsamen (oder andere Samen)
- 10 g Kokosflocken (wer nicht weigen mag, haut einfach rein!)
- 5 g Kürbiskernen
- 300 ml Pflanzenmilch (wir nehmen gerne Mandelmilch)



Alle trockenen Zutaten in ein schönes Glas „schichten“ und mit der Pflanzenmilch auffüllen. Nach 10 Minuten mal durchrühren und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren und dann am anderen Früh genießen HMMMMMM



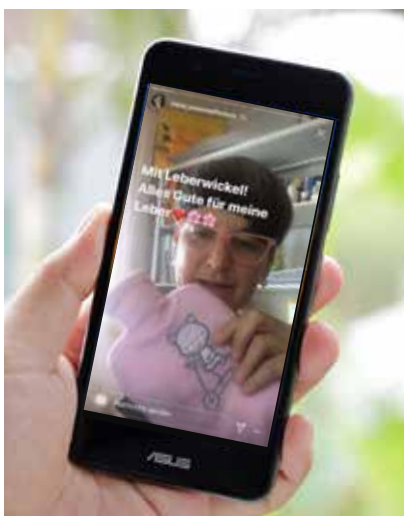
Und - da ja fast alle **Brot backen** im Moment und die Hefe ausverkauft war, (schlimmer als Klopapier), backen wir auch zum Bleistift

Ein feines Dinkelbrot auch von der Anna siehe oben

- 210 g Dinkelmehl
- 100 g Haferflocken (ich liebe Haferflocken)
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Sojajoghurt
- 20 g Flohsamenschalen
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 ☺ TL Backpulver
- 2 El Ahornsirup

Alles miteinander vermischen und verkneten und dann 30 Minuten „in Ruhe lassen“ ☺ Backofen auf 180 Grad vorheizen und Blech mit Backpapier auslegen und teig nochmals kurz kneten und dann rauf aufs papier und 45 Minuten goldbraun backen lassen.....

Auch Brötchen kann man aus dem Teig machen, eh klar!
Hinweis: hat auch dem Mann daheim geschmeckt ☺!



Nana Videokonferenzen

Liegt voll im „Trend“ oder? Und auch bei mir, da ich ja nicht herumfahren darf zu euch. Und ihr müsst auch nicht fahren, nur den PC „hochfahren“ ☺. So kommen wir doch alle mal locker und in der Jogginghose im Wohnzimmer zusammen und besprechen alles und Nana plaudert am PC über all ihr Wissen und die Tipps mit euch! Wie spannend.



NANA FASTET DAHEIM
mit euch per Videokonferenz am PC im Wohnzimmer

Ganz neu und ganz aktuell, da wir uns alle „geballt“ im Moment nicht sehen dürfen, die Zeit aber noch nie so reif war, fürs Fasten und Loslassen und Entsäuern und Säubern und Vorsorge betreiben und so weiter...

Wie geht das?
Ab sofort mit Nana über den PC. Wir treffen uns einfach daheim bei euch und mir mit dem Computer ☺

Basen oder Streng-Fasten vor Ostern ab dem 3.4.20

- Anleitung und Infos vorab per Mail und Telefon
- Einkaufsliste per Mail
- Nana Skript per Mail
- Nana Fasten (10,- Euro + Porto)
- 3 Online Sitzungen in der Gruppe jeweils am Abend:
 1. Abend: 3.4.20 um 18 Uhr – 19 Uhr
 2. Abend: 6.4.20 um 18 Uhr – 19 Uhr
 3. Abend: 9.4.20 um 18 Uhr – 19 Uhr oder so lange wir wollen ☺
- und Anleitung und Skript für die Zeit danach
- Möglichkeit auf Whatsapp Gruppe
- Telefonische Betreuung bei allen Fragen während der Zeit.

Kosten?
Einstiegspreis 45 Euro pro Person
Mindestteilnehmer: 5 Damen und Herren ☺
Was sagt ihr – und wer ist dabei? Würde mich sehr freuen!

Anmeldung?
unter: nana@nana.at oder per SMS an 0043/664/3935947


 T: +43 (0)664 3935947
 nana@nana.at
 www.nana.at



„Ich selbst möchte keine einzige meiner Krisen missen, denn jede war eine Gelegenheit, mich unter sehr schweren Umständen zu bewähren und zu wachsen.“

Thomas Bubendorfer

Nana Bücher Tipps

Da wir ja viel Zeit haben, könnten wir ja auch mal lesen☺ und nicht nur fernsehen oder im Facebook lesen.. was meint ihr?

Der **Thomas Brezina** hat in ein paar Tagen ein ganz simples Buch geschrieben

„Auch das geht vorbei“

und bietet das auch noch kostenfrei zum Herunterladen an: <https://bit.ly/2QsbbTi>

Und wir könnten nun so viel kochen und Neues ausprobieren.

Wann ist denn dafür sonst Zeit?

Die liebe **Renate Gabardi** aus Schladming hat 2 NEUE Kochbücher geschrieben. Die wollte sie auch beim Vitaltag vorstellen, aber so ist der Vitaltag eben erst am 22.11.20 und da hat sie ihre Bücher auch dabei. Aber jetzt für alle, die sie schon davor haben wollen.

Sie hat nun für uns geschrieben:

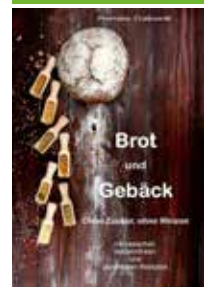
„Brot und Gebäck ohne Zucker und Weizen“ 10,- Euro

Und

„Ayurvedisch kochen - basenüberschüssig und gesund“ 18,- Euro

Ich schätze die Renate so sehr und sie hat auf all meinen Fastenwochen bei meiner lieben Doris in der Ramsau im Biohotel Herold immer soooo SUPER toll und zu 100 % basisch gekocht. Ich wusste davor gar nicht, dass man mit Gemüse so viel anstellen kann. Einfach super! Danke Renate.

Bestellungen direkt zu ihr unter renategabardi@gmail.com oder 0043/676/9744421



Und man könnte auch ein **Nana Buch** lesen, vielleicht das wie es so ist mit dem Fasten und uns?

„Nana fastet und ihr auch?“ 10,- Euro

Brandaktuell und sehr gut in der Zeit nun. Das Fasten und reinigen nicht vergessen. Gerade jetzt haben auch viele soooo viel Zeit für Wellness daheim. Ich leite euch an und erkläre wie es gelingt! So wertvoll.

Zu bestellen bei mir unter nana@nana.at oder einer „meiner“ Nana Verkaufsstellen



„Du hast eine Aufgabe zu erfüllen. Du magst tun was du willst, magst hunderte von Plänen verwirklichen, magst ohne Unterbrechung tätig sein – wenn du aber diese eine Aufgabe nicht erfüllst, wird alle deine Zeit vergeudet sein.“

Rumi

Erfüllen wir die eine Aufgabe, die sich uns allen nun zeigt. Mögen wir alle wissen, welche sie ist.

In Herzlichkeit und mit vielen lieben Wünschen zu euch und auf bald

Eure Nana



„Genug kann nie zu wenig sein“.

Seneca