

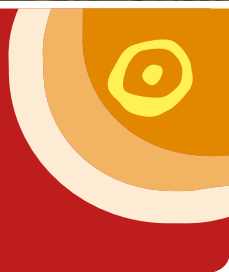
Susanne Bernegger-Flintsch

Mein Wegweiser ...

... für unsere Gesundheitspflege



nana!



Susanne Bernegger-Flintsch

Mein Wegweiser

... für unsere Gesundheitspflege

4. Auflage September 2019
Im Eigendruck

Gestaltet von Andrea Strujik-Debus
Korrekturgelesen von Mag. Barbara Schiefer
Bilder: Gerhard Bernegger, Michael Sommer, IStockphoto, pexels, freepik, privat



Es ehrt mich und freut mich sehr, dass meine Bücher in ihrer „flapsigen und unwissenschaftlichen“ Sprache so gerne gelesen werden. Ich sage wieder einmal herzlich Danke.

So ist eines meiner ersten Werke, der „Wegweiser“, schon einige Zeit wieder vergriffen und ich habe immer wieder überlegt, ob ich es noch einmal nachdrucken soll oder nicht. Aber dann fragt ihr danach und immer wieder fragt ihr danach und dann denke ich mir: jetzt aber Nana. So getan und nun in euren Händen, das Büchlein.

Aber da die erste Ausgabe ja schon 2010 war (!), da waren wir alle richtig jung ☺, möchte ich doch einiges an diesem Büchlein „renovieren“, denn die Zeiten ändern sich, wir ändern uns, graue Haare sind da, Falten überall, weniger Regen und mehr Hitze haben wir, mehr Bio und mehr Veganer ☺, andere Präsidenten und neue Politiker und viel mehr Wahlen ☺, Vorsorge ist mehr Thema geworden, Frauen werden immer noch älter als Männer, Kinder werden größer und Hunde werden bissiger...

Deshalb renoviere ich ein wenig das Buch, aber nur ein wenig.

In so einem Buch kann man auch getrost nur ein paar Seiten lesen – auch im Bett beim Einschlafen und es leicht zur Seite legen, am anderen Tag ist das Kapitel sicher noch da und ihr kennt euch auch gleich wieder aus.

„Nana-like“ geschrieben, sehr krumm und nicht immer grammatikalisch korrekt, aber es ist ja sonst alles so korrekt... und wir können da mal ein Auge zumachen ☺ und denken uns: mei die schreibt ja so wie wir reden. Na schau ☺.

Mittlerweile haben meine Bücher ja doch einige Menschen erreicht und das hat was mit großer Erfüllung zu tun, etwas machen zu dürfen, das Bestand hat, das dauerhaft ist! Das berührt jedes Mal wieder mein Herz und ich weiß immer warum und wofür ich da bin. Danke herzlich für euer Vertrauen, das ist nicht selbstverständlich.

Das Buch habe ich – natürlich wie immer Nana-like – im Urlaub begonnen. Da kann ich denken, da muss ich nicht den Garten betupfen oder den Hund Gassi führen oder an die Biotonne denken (die Gerhard noch nie beschäftigt hat ☺ aber sauber soll es schon sein... Männer!) oder mich an komischen Supermarktkassen anstellen, nee muss ich da nicht. Da kann Nana schreiben und gucken und schreiben und schauen und schreiben und Yoga machen und schreiben und gut schlafen und essen und überhaupt. Ruhe braucht das Hirn manchmal. Gönn mir!

So, im Wegweiser geht es um all die Weisheiten, die ich lernen durfte in meiner bisherigen naturheilkundlichen Ausbildung. Und das Allermeiste habe ich eh von euch und euren Geschichten und Erfahrungen gelernt und ich gebe das wieder weiter, damit sich noch mehr Menschen um ihre Gesunderhaltung kümmern, das wäre mein größter Wunsch.

Ich widme euch allen mein Buch, die ihr mir zuhört und den einen oder anderen Ratsschlag, die eine oder andere Nana-These schon angewendet habt. Denn sterben tut man davon nicht... sicher nicht, dazu stehe ich.

Danke an euch. Und danke auch an meine Lieben daheim, denn wenn ich auf Reisen gehe um zu schreiben, dann haben sie mich nicht. Aber fällt mir gerade ein, vielleicht wollen sie das auch manchmal gar nicht, das „Betüteln“ und „Bekümmern“ – nach dem Motto, gut, dass sie mal ein paar Tage fort ist... ich bin dann mal weg.

Viel Spaß und Nutzen mit meinem Gesundheitspflegeratgeber!

Bis zum nächsten Schreibsel von mir, bleibe ich mit herzlichen Grüßen

Eure Nana

„Du musst geben bevor du nimmst und bauen, bevor du wohnst.“
(aus dem herrlichen „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry)

nana! Das Buch

Endlich ... für alle, die es leid sind immer mitzuschreiben in meinen Seminaren und für alle, die schon lange gewartet haben darauf. Danke fürs Warten!

INHALT

Vorwort	04	Pflanzenöle	277
Über unseren Körper – eine Erkundungsreise	08	Better Aging	280
Über euer und mein Blut	54	Bewegung	288
Über Frauen und Männer	63	Die Welt der Mikronährstoffe	292
Übers gescheite Essen	84	Über den Mond	314
Übers noch gescheitere Trinken	91	Über einen Monat	318
Über Verdauung und alles was rauskommen soll	101	Bücher	320
Über unseren Stoffwechsel	113	Deutsch-Österreich	321
Übers Fasten	124		
Naturheilkundler	175		
Die Homöopathie	180	<i>Und danke</i>	
Die Schüßler Salze	195	<i>Und aus ... bis zum nächsten Buch!</i>	
Die Erweiterungsmittel	225		
Die Bachblüten	247		
Kinesiologie	252		
Shiatsu	257		
Die Ohrkerzen	259		
Über Zigarren	260		
Der Aderlass	262		
Pflanzenheilkunde – welche Kräuterl gibt es?	266		
Parasitenkur	275		

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeder Art, die sich aus deiner Neugier ergeben haben. Falls du nun Lust bekommst, Dinge aus meinem Buch auszuprobieren, dann solltest du, wie immer, für dein eigenes Tun selbst verantwortlich sein. Bei allen Beschwerden, bei denen ihr euch nicht mehr auskennt, geht ihr bitte immer zu eurem oder einem Arzt. Das ist sehr wichtig. Danke.

Eine Erkundungsreise durch unseren Körper ... ui, wie spannend!

*„Dein Körper ist das einzige, was du sicherlich
ein Leben lang behalten wirst. Er ist die Basis deiner Existenz.
Wenn du nicht auf deinen Körper acht gibst,
wo willst du dann wohnen?“*

Dan Millman

Der Satz gefällt mir, denn wo wollen wir wirklich wohnen, wenn wir nicht achtsam sind?

Mir ist das ja schon oft aufgefallen. Wenn ich zum Beispiel in den Fastengruppen vom Leberwickel erzähle, dann wissen ja viele meiner Damen und Herren gar nicht wo ihre Leber liegt oder wie groß die Milz ist (haben wir überhaupt eine und wenn nicht, wäre es mir noch gar nicht aufgefallen...) und was die so eigentlich für Aufgaben hat im Körper.

Ich will jetzt nicht „g'schaftig“ sein, wie meine Freundinnen immer sagen, aber ich will euch mit meinen Worten erklären, wie das Wunderwerk Körper für mich so funktioniert. Und das ist ja wirklich faszinierend... dass das da unten jeden Tag auch so mitspielt mit uns. Mit unseren Launen, unserer Hetze im Alltag, unserem Genervtsein..., mit unseren Lastern an Essen, vor allem mit unserem Zuviel an Essen, mit all den Dingen, die wir auf unsere Haut schmieren und auch besprühen... uff. Und da wundern wir uns dann, wenn dieses „unten“ irgendwann einmal sagt: „Du da oben ich habe die Nase voll, ich schicke dir jetzt eine kräftige Beschwerde. Vielleicht kapiert du was! Wäre nett von dir!“ Vielleicht will unser Körper uns in der heutigen Zeit lauter kleine SMS oder Whatsapp Nachrichten schicken oder er wäre gerne auf Instagram, damit wir was über ihn lesen ☺. Na ist doch vielleicht so!

Ich mache hier keine medizinische Studie und es fehlt sicher das eine oder andere Organ oder die eine oder andere Weisheit, aber ich hoffe ihr lernt mit meinen Zeilen unseren Körper ein bisschen besser zu verstehen oder geht ab morgen ein wenig anders damit um. Ich habe viel Respekt gewonnen und weiß, dass ich es schätzen muss und nicht erst, wenn es weh tut.

*„Willst du dich am Ganzen erquicken,
musst du das Ganze im Kleinsten erblicken.“*

J. W. von Goethe

Also ganz oben sitzen doch die **HAARE**. Also bei denen, die noch welche haben . Die keine mehr haben, tragen im Körper einen feinen Kieselerde-Mangel mit sich rum (Tipp: viel und regelmäßig Braunhirse füttern bei einem Kieselerdemangel) und eine schöne vererbte Veranlagung. Na danke!

Gesunde und kräftige Haare sind schon meistens ein Zeichen, dass dein Stoffwechsel gut funktioniert und alles im Gleichgewicht ist. AHA! Die Haare sollen nicht zu trocken sein, nicht zu spröde (als wenn man in der Steckdose steckt), nicht zu fettig... alle Tage muss ich die da waschen (ich wasche mir auch oft die Haare, aber nur weil sie immer so verlegt sind in der Früh, kennt ihr das?) ... und nicht zu ausfallend. Es gibt eine Regel, die besagt, dass man bis zu 83 Haare am Tag verlieren darf. Beim 84. Haar wird es kritisch - bitte nachzählen ... viel Spaß. Beobachten bitte, ob die Dusche in der Früh voller Haare ist...

Ich habe eine Patientin, die heftiges Jucken auf der Kopfhaut hatte. Nach jedem Friseurbesuch wurde es besonders schlimm, auch wegen dem Geld vielleicht, was sie da wieder los wurde. Der Auslöser war einzig und allein das Haarfärbemittel!!! Da steckt doch massenweise Chemie drin... und in der Kopfhaut sind LÖCHER, die ganz viel von dem Zeug aufsaugen können. Bitte überlegen was da oben drauf kommen darf, auch in Form von Gels, Lotions, Sprays... das meiste der Haare klatscht doch sowieso nach kurzer Zeit wieder zusammen. Und meinem Mann fällt eh nie auf, dass ich wieder mal beim Friseur war. Das einzige Mal wo er gesagt hat: „Warst du beim Friseur?“, war nach einer ayurvedischen Ölmassage von Neelam, einer lieben Inderin. Sie hat mir nämlich auch meinen gesamten Schädel mit Öl einmassiert und nicht mehr ausgewaschen. Sehr fett, aber sehr gesund und es war herrlich – wirklich empfehlenswert!

Ich habe meine Haare noch nie färben oder tönen lassen und werde es auch nicht tun. Der Friseur sagte letztes Mal (ich gehe ja alle 4 Wochen wegen meiner Kurzhaarfrisur, weil sonst schaut das ja entsetzlich aus ... habe aber einen Sonderpreis vereinbart ... sonst wird der noch reich mit mir), dass ich graue Haare bekomme. Ja super, ist eh klar bei der Reife. Gefällt mir aber und ich lasse es einfach, heißen ab sofort

„Silbersträhnen“. Ich weiß aber auch ein Schüßler Salz, was super dagegen was unternimmt – die Nummer 5, wer es wissen will – und die lutsche ich brav. Außerdem habe ich bereits 15 Silbersträhnen, falls das irgendjemand interessiert ☺. Und ihr?



Es gibt aber immer mehr sogenannte „Naturfriseur“, die mit Naturfarben und besonderen Scheren arbeiten. War schon öfters bei einer tollen Naturfriseurin in Kärnten und das ist echt irre! Ob die Farben gut halten, ist mir aber eigentlich wurst ☺, denn ich lasse das ja eh nicht machen, und sie verwenden auch keine Alufolie am Haar. Wie wunderbar. Aber vielleicht fragt ihr einfach mal den Friseur eures Vertrauens was er zu dem Ganzen meint. Und lieben Gruß von mir bitte ☺. Ich gründe irgendwann mal den „ich lass mal die Alufolie weg-Verein“. Ehrlich.

Bei extremem Haarausfall auch an eure Haarprodukte denken, aber vielleicht auch an eure seelische Belastungen. Habe eine Frau kennengelernt, die nach 3 heftigen Schwangerschaften plötzlich alle Haare verloren hat. Weiters kann auch die Schilddrüse beteiligt sein, deswegen einfach mal zum Hausarzt gehen und die Werte bestimmen lassen (machen wir im Kapitel Blutwerte noch durch) und es kann auch ein Zinkmangel sein... oder eine Laune der Natur. Na bravo ☺.

Meistens hat man ja das, was man sich nicht wünscht. Ich hatte schon immer sehr dicke Haare und wollte immer Locken und feineres langes Haar, damit ich es nicht dauernd ausschneiden muss und meine Freundin Kerstin hätte gerne ein Pfund dickere Haare und kann nichts machen... ja das Leben ist manchmal nicht gerecht... aber meistens klagen wir auf sehr hohem Niveau, gell!

Jeder hat, wenn alles gut ist, zwei **AUGEN** im Gesicht. Faszinierend für mich als „Gesichtsstudierende“ ist immer, dass die meisten zwei unterschiedliche Gesichtshälften haben. Hää? Was meint die? Ich meine, dass fast ein jeder eine andere rechte wie linke Seite hat, also einschließlich der Augen. Das müsst ihr euch so vorstellen, dass ihr von beiden Gesichtshälften ein Foto macht und dann die beiden rechten spiegelverkehrt aneinander legt und die linken auch ... das schaut oft total witzig aus ... ganz anders. Fällt euch nicht auf, dass bei einem die Brauen höher ist auf der einen Seite oder dass das Auge tiefer liegt oder der rechte Mundwinkel mehr hängt (wie bei der deutschen Kanzlerin ...)? Mir schon. Die Chinesen sagen, dass die rechte Seite immer für das öffentliche Leben steht, die linke für das private. Hä?

Damit meint der Chinese, dass Menschen mit stark unterschiedlichen Hälften auch ein sehr unterschiedliches Leben führen... Die sind privat anders wie beruflich oder so. Wisst ihr was ich meine? Finde ich ja schon wieder super spannend.

An der Augen-, sprich Irisfarbe, versuche ich auch immer den Menschen zu erkennen. So ein „Blauauge“ ist meistens sehr empfindsam und sensibel. Ein Braunauge (Rehaug, so schön...) hat oftmals eine Leber- oder Stoffwechselschwäche und beim Grünauge kann sich auch schon mal die Galle bemerkbar machen. Aua... also das passt nicht immer, aber immer öfters... so Mischfarben, die gibt es nicht. Ich bin so ein Fall, nicht einzuordnen. Na macht nichts. Weiß eh was mir fehlt. Müsst halt aufpassen bei Menschen mit gefärbten Linsen. Nicht, dass ihr die total falsch einschätzt!?!)

Kam eine Frau zu mir in die Praxis wegen ihrer Kinder. Mir fiel auf, dass sie sehr nasse Augen hatte (nicht vom Weinen) und ich fragte sie danach. Ja das habe ich oft, dass die Augen so tränen. Bitte, das ist ganz oft ein feinstofflicher Salzverlust und kann zum Bleistift mit Schüßler Salz Nr. 8 oft behoben werden. Genauso, wenn die Augen im Alter zu trocken werden. Sehr unangenehm, denke ich mir. Das ist auch Schüssli Nr. 8. Die Augen brauchen ja ohne Ende Flüssigkeit und das regelt auch Natrium im Körper, nicht nur die Apfelsaftschorle. Die kommt ja gar nicht hin bis zu euren Augen, außer ihr schüttet die nicht in den Mund sondern in eure Augen ☺. Aber Salz verteilt ganz brav. Danke!

In der chinesischen Medizin sagt man, dass sich die Leber über's Auge öffnet. Wenn nun im Wechsel unsere Eierstöcke und Gebärmutter auf Pension ☺ gehen, dann ist es logisch, dass auch die Leber mehr arbeiten muss (fürs gleiche Geld) und wir Frauen dann schlechter sehen oder das Auge trockener wird. Ich finde das ganz verständlich! Also Augen auch über deine Leber behandeln.



Die **OHREN** sind zum Hören und Weghören da... da muss ich immer an den Sissi Film denken. Da sagte ihr Schwiegervater, der als schwerhörig galt, dass er nur das hört was er hören will! Mein Schwiegervater bekam jetzt Kopfhörer für das TV Gerät zu Weihnachten geschenkt, weil bei der Lautstärke des Fernsehgerätes bisher, hat fast ganz Salzburg mitgehört... jetzt nicht mehr und die Schwiegermama kann wieder lächeln... und er hört weiter, das, was er hören will nach fast 60 Jahren Ehe.