



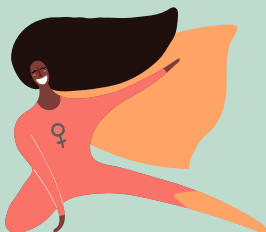
Susanne Bernegger-Flintsch



NANAS FRAUEN A-Z



... FÜR UNSERE GESUNDHEIT



nana!
GESUND BLEIBEN

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeglicher Art, die sich aus Ihrer Neugier ergeben haben. Das Buch beinhaltet den aktuellen Wissensstand der Autorin und da die Naturheilkunde etwas sehr Dynamisches, Lebendiges ist, ändert sich hier auch dauernd etwas. Das gilt es zu berücksichtigen.

Falls Sie nun Lust bekommen haben, Dinge aus dem Buch auszuprobieren, dann sind Sie, wie immer, für Ihr eigenes Tun selbstverantwortlich. Jede Dosierung und Einnahme erfolgt auf eigene Gefahr der Leserin. Bei schweren gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich immer sofort an Ihren Arzt.

Das Buch ist geistiges Eigentum der Autorin und verbietet eine Vervielfältigung ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin.

„Ohne Frauen geht es nicht.
Das hat sogar der liebe Gott
einsehen müssen.“

ELEONORA DUSE

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Susanne Bernegger-Flintsch

Gestaltung: Andrea Strujik-Debus

Korrektur gelesen von Mag. Barbara Schiefer

Druck: Druckerei Samson

Im Eigendruck

Bilder: Amerikanische Ernährungspyramide (S 57): realfood.gov

Jane Goodall (S 81): © Nicolas Richoffer

Die Kessler Zwillinge (S 82): © Harald Bischoff

Ina Müller (S 90): © Stefan Brending / Creative Commons CC-BY-SA-3.0 de

Diane Keaton (S 91): Firooz Zahedi

Susanne Bernegger-Flintsch NANAS FRAUEN A-Z

... FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Gewidmet unserer geliebten Sarah, meiner Schwester, all meinen lieben Freundinnen Hildegard, Andrea, Tanja, Steffi, Antje, Alexandra, Maria, Christine, Astrid, Barbara, Julia, Lisa und Birgit, die mir immer zuhören, stets da sind und nie fordern. Danke für unsere Verbindungen auch über Distanzen. Danke für echte und ehrliche Beziehung. Danke für euch und uns!

Und allen lieben Frauen, die nicht aufhören wollen und werden, ihren Körper und die Gesunderhaltung besser verstehen zu wollen. Sonst würdet ihr ja auch gar nicht das Buch lesen. Danke für euch und uns und auf dass wir zusammenhalten!

1. Auflage / März 2026 / Eigendruck

*Fertiggeschrieben am Weltfrauentag 2026 – war so nicht geplant,
aber ich finde das ja richtig lustig!*

Ein Anfang

Mein erstes A-Z Buch wurde oft nachgedruckt und ich danke allen herzlich, die es bei sich daheim haben, es auch lesen, es verwenden oder es einfach weiterschicken. Das macht mich glücklich und ziemlich entspannt. Mein Mann hat mal zu mir gesagt: „Wer schreibt, der bleibt.“ ☺ Also ich bleib euch dann mal. Wie lustig! Gerhard fotografiert und dokumentiert. Auch gut. Ich liebe ihn!



So und dann dachte ich mir als Frau, was ist da nun? Können wir nicht noch ein A-Z für uns Frauen entwerfen, denn viele von euch haben mich auf den Vorgänger angesprochen und ich bin sehr gerne am Ausdenken und Neumachen und schwups - nun geht es los. Mit dem A-Z für Frauen! Vieles an fraulichen Hoppalas haben wir schon im letzten A-Z stehen, aber nun kommen einige dazu und richtig viel Nana Erfahrung, da wesentlich älter ☺. Ich stehe oder sitze nun hier mit einem Haufen Lebensjahren am Buckel und mit vielen Frauengeschichten in meiner Praxis oder Seminaren oder mit mir und meinen lieben Damen rundherum. Für all das bin ich sehr dankbar und möchte mit dem Buch auch etwas zurückgeben an euch und dass wir nie aufhören unseren Frauenkörper besser zu verstehen. Der einzige, den wir bekommen haben in diesem Leben.

Ich habe mir dieses Mal auch ein paar Gastredner/innen oder Schreiber/innen eingeladen, die alle beherzt JA gesagt haben und so entstanden viele super tolle kleine Artikel zu unterschiedlichsten Frauenthemen, die mich bewegen, mich die letzten Jahre geprägt haben oder mich derzeit ganz aktiv beschäftigen! Lasst euch überraschen!

Für uns Frauen, jawohl, sorry bei aller Genderei, ja es ist für uns Frauen. Über die Männer kann ich körpermäßig wenig berichten, außer das, was ich bei meinem Mann so sehe ☺ und höre zum Beispiel. Aber fühlen kann ich es nicht. Deshalb gehe ich auch lieber zu einer Frauenärztin, denn wenn sie zu mir sagt, hallo ich weiß, wie sich das bei ihnen anfühlt, dann nehme ich ihr das sofort ab! Wie seht ihr das?

Ich freue mich aber über jeden Mann, der das Büchlein liest, damit er uns Weibele besser versteht.

Einige Punkte des Alphabetes sind eben schon im Vorgänger A-Z beschrieben, von daher nicht wundern, wenn euch was fehlt hier, dann müsst ihr halt im anderen nachsehen ☺. Jetzt habt ihr dann (hoffentlich) ZWEI Bücher von der Sorte!

„Frau sein ist etwas Schönes! Ich möchte es mehr feiern als jammern!“

V.B. (Zitat einer meiner lieben Patientinnen – danke dafür).

Es ist diesmal ein sehr persönliches Buch und ihr lest einiges von mir aus der privaten „Nähkiste“. Aber gut so und gerne mit euch!

Ich freue mich wirklich, dass ihr da seid und immer gerne mit euch zusammen durch dieses Leben. Dass wir es jeden Tag aufs Neue gestalten und feiern können.

Los geht's. Ich habe wieder versucht mit bestem Wissen und Gewissen zu verfassen!

Eure Nana in Dankbarkeit und jetzt doch schon mit reicher Erfahrung in einigen Frauenjahren ☺ und mit mehr Falten und anderer Fettverteilung.

Eure *Nana*

Die Legende des Frauen A-Z

Bei ein paar Symptomen gibt es eine Legende, bei den meisten nicht. Wie es mir eingefallen ist oder was ich zu sagen hatte ...

Wenn Legende, dann steht das



für das geeignete **homöopathische Mittel**, wenn es eines gibt



für das **Schüßler Salz**, das die Nana empfiehlt



für den **Mikronährstoff**, den es eventuell bei der Beschwerde braucht



für **Pflanze oder eine Tinktur** aus einer Pflanze



für die **Ernährung** und was man essen sollte oder nicht



allgemeine Infos, wenn es was zu sagen gibt.



Nanas spezielle Tipps ☺

Und wenn ich dann ein Globulus schreibe, dann meine ich meistens die Potenz C 30 oder ich schreibe es dazu und da nehmt ihr 3 Globulis am Tag. Und bei den Schüßlers meine ich eine Tagesdosis von 8-10 Stück der jeweiligen Nummer am Tag. Und bei den Pflänzchen geht es als Tinktur durch oder als Tee oder einfach gekaut oder so. Und bei Ernährung ist es eh klar ☺ und bei A wie Allgemein schreibe ich es dazu und bei Nana natürlich auch.

Hinweis zur Homöopathie: Ich kann hier natürlich nur allgemeine Mittel und Empfehlungen nennen. Ihr wisst aber, dass die Homöopathie nach Hahnemann sehr individuell ist und jeder Mensch anders ist. Also wenn ihr euch nicht sicher seid, ob das Mittel für euch passt, dann fragt ihr euren Homöopathen oder

lasst euch von ihm gut einstellen. Und wenn hinter einem Buchstaben mal nix steht, dann ist mir eben nix eingefallen. Kann doch auch mal sein. Und nun los Nana.

Und los geht es ganz logisch mit dem Buchstaben A

A wie Altern

„Frag mich doch, wie alt ich bin.

Nicht weil ich mich erklären muss, sondern weil ich stolz bin. Weil Jahre kein Makel sind, sondern gesammelte Zeit, Reife, Geschichte, Konzerte, Fehler, Erkenntnisse. Und wie absurd ist es bitte, dass wir ab einem bestimmten Alter so tun, als wäre die Zahl eine Beleidigung! Als müsste man sie verstecken wie ein altes Foto ... Altwerden ist nicht peinlich. Peinlich ist nur, so zu tun, als wären wir nicht unterwegs gewesen!“

ILDIKO VON KÜRTHY
(UND VON IHR KOMMT AUCH DER AUSDRUCK DES „WACKER WELKENS“. GRANDIOSI!)

Das ist doch was. Wir starten gleich mit einem wahrlich guten Thema. Aber genau deshalb wegen dem Älterwerden und überhaupt schreibe ich ein weiteres kleines Buch für uns Frauen und sicher auch einiges zum Thema „Altern“.

Wisst ihr was mich stört? Wenn immer von „Anti-Aging“ geredet wird!



Genauso ärgert es mich, wenn am Montag im Radio verkündet wird, dass es doch noch lange 4 Tage bis zum Wochenende sind und dass das so traurig ist. Am Freitag wird dann getönt JUHU endlich Wochenende. Als ob die Zeit dazwischen richtig schlimm ist. Leben wir denn nur am Wochenende oder im Urlaub oder in der Pension? Wie traurig wäre das. Was tun dann die, die am Wochenende oder

wenn wir Urlaub haben, für uns arbeiten müssen? Werden die bald sterben, weil es so schrecklich ist?
Die Medien können beeinflussen, you know ☺ ...

Und „gegen“ das Altern ist ein doch vollkommener Dummsinn. Wir arbeiten nicht dagegen. Können wir doch eh nicht aufhalten. Stets den Weg dahin verbessern und vor allem aktiv gestalten! Die gute Nachricht ist nämlich: wir können sehr erfolgreich altern. Super, da bin ich so was von dabei und mittendrin. Das Buch soll so nebenbei die Gedanken von mir zu diesem Thema beinhalten und wie ich damit umgehe und was ich alles in den letzten Jahren dazu gelernt und erfahren habe. Quasi ein Erlebnisbericht der Nana-Art ☺ und da ich genauso wie ihr gescheit und gesund älter werden möchte, steht wirklich viel drin zu diesem Thema. Bewegt mich und ich sehe jeden Tag in den Spiegel – ihr nicht?

Ich freue mich sehr, wenn ihr etwas mitnehmen könnt für euch und eure Lieben! Mir ist sehr wohl bewusst, dass Altern was mit meinen Genen zu tun hat, eh klar.

Unsere Eltern wurden beide um die 85 Jahre alt und das in relativ gutem Zustand und das, was dann passiert ist, war einfach „einschlafen“. Wünsche ich mir auch mal so.

Logisch ist, dass natürlich auch mein Lebensstil und meine mentale Haltung mitentscheiden, wie mein persönliches Altern aussieht.

Ich finde: wenn du und ich **nicht ausreichend geschlafen** haben, wenn du am Abend vorher zu viel, zu spät und zu schwer gegessen hast. Wenn du an diesem Tag **viel zu viel zu tun** hast und dir auch viel zu viel vornimmst, was schwer zu bewältigen ist. Wenn du an dem Tag **null Komma Josef Bewegung** einbaust oder nicht



in die Natur gehst. Wenn du an diesem Tag **zu wenig „Bitte – Danke – Entschuldigung“** gesagt hast und mehr über andere urteilst, als sie liebst! Wenn du an diesem Tag dir **keine Ruhe** und vor allem **kein gesundes Essen und Trinken** gönnst. Wenn **du dir viele Sorgen** machst und Angst hast. Wenn du an diesem Tag zu viel Zeit mit Menschen und Dingen verbracht hast, die deine Zeit verschwenden (Anmerkung: ich bin da sehr wählerisch geworden, so viel Zeit habe ich nicht mehr und da schaue ich sehr genau hin).

Wenn du dir an diesem Tag wieder mal **keine Pausen zwischen den Mahlzeiten** genehmigst und so irgendwie und irgendwann und ohne Besinnung „futterst“. Denke daran: auch ein Getränk kann eine Mahlzeit sein, die deinen Stoffwechsel sehr fordert.

Motto: trinken wir keine Kalorien – essen wir nie so nebenbei und gestatten wir unserem Körper regelmäßig Pausen! Das ist schon mal die halbe Miete ☺!



Unser angefütterter Bauch oder der fiese Wechseljahrsbauch verschwindet nicht, weil wir mit uns böse sind oder weil wir das jetzt „endlich mal schaffen“ wollen. Er geht, wenn unser Körpersignal wieder umschaltet: **Bitte weniger zum Einlagern, dafür mehr zum Verbrauchen!**

So weiter mal. Ich bin mir sicher, dass wir die Länge unseres Daseins auch mit und durch unsere Visionen steuern können. Überleg gerne mal, ob du nicht auch einen Plan für dein Älterwerden hast! Ich habe diesen Plan für mich oder uns schon so einigermaßen definiert. Verantwortung will ich übernehmen und nicht ab einem gewissen Alter fremdbestimmt sein. So ein Plan oder Projekt bedeutet aber, gut hinterher sein, lernen, neugierig bleiben, sich bestens und nicht irgendwie versorgen, lieben, lachen, gut leben jeden Tag und versuchen stets Gutes