



Newsletter Juni 2020

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung

Syker Str. 25A, 28844 Weyhe

Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151/41614802, mail: info@derneueweg-bs.de,

web: www.derneueweg-bs.de

Öffnungszeiten: jeden Nachmittag von 16.00 bis 18.00 Uhr (außer Samstags und Sonntags) oder nach Vereinbarung

Buchvorstellungen:

1. Basenküche= Süßkartoffel und Kokosnuss – Mein Weg zur Basischen Küche von Andrea Lapzin-Thiem, Preis 29.80 € incl. 7% MwSt

Nachdem ich im April ein Konzept erarbeitet hatte, was die basische Ernährung betraf, bekam ich viele Anfragen, ob es ein gutes Buch zur Basenküche gibt. Hier ist es! In diesem Buch findet ihr 170 basische und basenüberschüssige Rezepte. Frühstücksideen, Snacks, Hauptgerichte, leckere Desserts, Kuchen, Dips, Pestos, Salate, Cracker, Brote...

Rezeptidee aus dem Buch: Getoastete Süßkartoffel mit Kichererbsen – Avocado-Dip

Toast: 2 Scheiben Süßkartoffel je 0,5 cm dick

Dip: 100 g gekochte Kichererbsen, 4 EL Olivenöl, ½ Avocado, 2 Stängel Basilikum, ½ Zitronen, 1 Knoblauchzehe, je ½ TL Salz, Pfeffer, ½ TL Bockshornklee optional, Peperoni optional

Belag: ½ Tomate, 1 kleine rote Zwiebel, schwarzer Sesam

Zubereitung: Die Süßkartoffelscheiben im Toaster auf höchster Stufe 3 x toasten. Für den Dip alle Zutaten im Mixer pürieren. Beide Scheiben mit je 1 EL Dip und mit Tomaten- und Zwiebelscheiben belegen. Mit einem Topping aus schwarzem Sesam servieren.

2. „Das 5 Elemente Rezeptbuch mit über 180 Rezepten und Farbfotos von Isabel Ockert, Preis: 24,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist eine Abwandlung der Traditionellen Chinesischen Diätetik für die zeitgemäße Anwendung im heutigen, schnelllebigen Westen. Dabei geht es vor allem um zwei grundlegende Dinge: **Genuss und Bekömmlichkeit!** Aber auch das angepasste Kochen je nach Jahreszeit, die Verwendung der Nahrungsmittel entsprechend ihrem wärmenden, neutralen oder kühlenden Effekt und der gezielte Einsatz der Fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig sind wichtige Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung.

Mit den über 180 jahreszeitlich geordneten Rezepten bereiten Sie genussvolle Gerichte nach den Regeln der Fünf-Elemente-Küche zu- und das ist ganz einfach! Erleben Sie selbst, wie schnell wirklich gutes und gesundes Essen auf den Tisch gezaubert werden kann. Kochen Sie sich mit Leichtigkeit durch die Jahreszeiten.

3. „Ich will mich ja selbst lieben- aber muss ich mich dafür ändern? Von Ina Rudolph,

Preis: 14,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Bin ich die Liebe meines Lebens? Kann ich mich an mir selbst erfreuen? Oder brauche ich Bestätigung von anderen, Ablenkung und Betäubung, um mich in meinem Leben wohl zu fühlen? Wie wäre ein Leben, in dem ich rund und satt in mir selber sitze?

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich nicht mehr von anderen Menschen oder Umständen abhängig machen müssen und zu Ihrem eigenen, wunderschönen Leben finden.

4. Micro Habits- Kleine Schritte mit großer Wirkung. Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit von Miriam Junge, Preis: 16,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Wie wir alles erreichen können, was wir uns selbst kaum zutrauen.

Eine Schwalbe allein macht noch keinen Sommer. Natürlich nicht. Aber viele einzelne Schwalben zusammen ergeben einen Schwarm. Dieses Grundprinzip wendet die Psychologin Mariam Junge auf unser Verhalten an. Wir können uns viele kleine Verhaltensänderungen- sogenannte micro habits- zunutze machen, um unsere persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Wenn wir unser Bewusstsein ernster nehmen und achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen umgehen, dann können wir schlechte Gewohnheiten erkennen und sie auch ändern.

Mit zahlreichen praktischen Übungen nimmt Miriam Junge uns mit auf eine Reise zu uns selbst und zu unseren kleinen und großen Zielen, die wir mit kleinen Schritten leichter erreichen.

Neues aus dem Duftangebot von Primavera life:

Der Desinfektions- und Pflegespray „Handwohl“ wird nächste Woche wieder da sein. Dieser Spray mit seinem angenehmen Duft pflegt die strapazierte Haut und tut einfach gut.

Preis: 50 ml 12,90 € incl. 19% MwSt

Zusätzlich habe ich noch einige Würzöle bestellt (Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum) Über die Anwendungen und Wirkungen werde ich berichten, wenn die Lieferung eingetroffen ist.

Neues für die schnelle Küche:

1. Miso-Suppe instant Bio, 210 g – 18,90 € incl. 7% MwSt

Zutaten: Gersten- Miso, Meersalz, Koji-Reis-Miso, Wakame und Kombu-Gemüsealgen

Zubereitung: Eine Portion- 2 gehäufte TL in einen Becher geben, mit heißem Wasser übergießen und umrühren oder am Ende des Kochvorgangs in Suppen und Saucen geben.

Miso sollte möglichst nicht gekocht werden.

Ein schnelles und gehaltvolles Essen für Zwischendurch und unterwegs.

Achtung bei Schilddrüsenüberfunktion, da in den Algen Jod enthalten ist.

2. „Salade du Pecheur“ Biologischer Algenflocken-Mix

Zutaten: Nori-, Dulse-, und Wakamealgen aus kbA ideal zum Würzen von Suppen, Salaten, Saucen, Eintöpfen, Getreide-, Reis-, und Nudelgerichten.

Achtung bei Schilddrüsenüberfunktion, da in den Algen Jod enthalten ist.

Meeresalgen sind reich an Inhaltsstoffen: besonders erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Mineralien (7-38%) und deren Salze (Alginat), sowie der Gehalt an Spurenelementen, besonders Jod und Fluor. Ernährungsphysiologisch bedeutsam sind auch die darmpflegenden Schleimstoffe.

Die Wirkung der Algen: Sie transformieren Schleim und Feuchtigkeit, kühlen Hitze und Feuer (Entzündungen, Sommerhitze), eliminieren Toxine, tonisieren Blut und Qi und regulieren den Stuhlgang. Sinnvoll ist der Konsum kleiner Mengen ab und zu, kombiniert mit wärmenden Nahrungsmitteln und Kräutern.

Quelle: Praxisbuch Nahrungsmittel und chinesischen Medizin vom Bacopa Verlag

3. Berberitzenbeeren: Endlich wieder da! Lange habe ich gewartet, bis ich wieder beliefert wurde. Der säuerliche Geschmack dieser kleinen Beeren ist nicht nur lecker, sondern sie enthalten auch viele gute Inhaltsstoffe:

Berberitzenbeeren sind intensiv entgiftend, fettverbrennend und immunstärkend.

Im Frühling sind die Berberitzenbeeren geeignet als **Frühjahrsputz** für den Körper:

Der Darm wird gereinigt und gepflegt, die Leber wird unterstützt und entgiftet, wovon das Immunsystem profitiert.

Für den gesamten Organismus haben die Inhaltsstoffe der **Berberitzenbeere (Vit. C, P, Caotinoide, Pektin und Kalium) eine basische** Wirkung und helfen so den Körper, zu entsäuern und sich so von Stoffwechselschlacken zu befreien.

Es ist ganz einfach, dem Körper etwas Gutes zu tun:

Morgens vor dem Frühstück kauen Sie 1-3 TL

Um Toxine aus dem Körper auszuscheiden, werden in der ayurvedischen Heilkunde die Berberitzenbeeren mit Kurkuma zusammen verabreicht.

Quelle: Gesundheitspost 2014

4. Bio-Olivenblatt-Tee 300 g 14,50 €

Wirkung: Olivenblatttee hat einen fruchtig – herben Geschmack und ist daher vom Geschmack dem Grüntee ähnlich. Doch während der grüne Tee anregend wirkt, ist der Olivenblatt-Tee entspannend. Vor allem Abends getrunken, kann er die Entspannung fördern. Verantwortlich ist dafür das in hoher Konzentration vorhandene Oleuropein. Laut diverser wissenschaftlicher Artikel zum Thema, beispielsweise veröffentlicht auf [researchgate.net](https://www.researchgate.net) oder auch in [Scientia Pharmaceutica](https://www.scientia-pharmaceutica.com), haben Olivenblätter folgende 10 heilkräftige Eigenschaften:

Antiviral, antifungal, antibakteriell, immunstärkend, cholesterinsenkend (LDL), antioxidativ, entzündungshemmend, Herz-Kreislauf-stärkend, verdauungsfördernd, blutzuckerregulierend.

Termine im Juni:

Empathische Kommunikation: entweder es können sich 4 Teilnehmer in den Innenräumen treffen oder bis zu 10 Teilnehmer draußen. Ich werde mich zeitnah melden, was möglich ist.

Auch ein online-Kurs ist wieder möglich:

Am Dienstag, 19.30 Uhr 23.06.

Da der erste Kurs so intensiv und effektiv war, werde ich für alle, die sonst keine Möglichkeit haben, diese Option anbieten.

Ab September werde ich allerdings einen anderen Wochentag wählen, da dann wieder die Qi-Gong-Kurse starten.

Montags 19.30 Uhr	08.06.	06.07
Mittwochs 9.30 Uhr	10.06.	08.07.
Mittwochs 19.30 Uhr	17.06.	15.07.
Donnerstags 19.30 Uhr	18.06.	16.07.

Neuer Kurs Veränderungen 01.07.

Mit kleinen Schritte und viel Würde zur Selbstliebe- das ist der Plan!

Der Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung wird hoffentlich bald wieder zusammen kommen. Bisher habe ich Konzepte geschrieben und ihr habt sie bei mir bestellt. Wenn die Abende wärmer werden können wir uns im Garten treffen und dann wird mit genügend Abstand sicher wieder ein genussvolles Beisammensein möglich sein.

Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung

Montags 19.00 Uhr 29.06.

Kursgebühren: für die Kurse Empathische Kommunikation und Kurs Veränderungen: pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt

Für den **Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung: 17,50 € incl. 19% MwSt**

Bleibt wohlauf und habt eine schöne Zeit

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann