

## Newsletter September 2020

*Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen Ute Niemann,  
Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151/41614802  
mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)*

### Basenwoche im September:

Vom **18.09. bis zum 25.09** biete ich eine Basen-Woche an. Die Basenwoche kann uns helfen, Gewohnheiten, die uns nicht gut tun in Gewohnheiten umzuwandeln, die uns stärken, erfreuen und beruhigen- je nachdem, was wir uns gerade wichtig ist.

Rezepte und Informationen stelle ich zur Verfügung. Es gibt die Möglichkeit alle Rezepte auszutauschen, das heißt man kann sie morgens, mittags oder abends essen. Damit es nicht zu kompliziert wird, gibt es auch Rezepte, die mit zur Arbeit genommen werden können. Auch an den Genuss wird gedacht, damit das Essen Spaß macht und die Lust aufkommt, viele Rezepte in den folgenden Alltag immer mal wieder zu integrieren.

Um einen günstigen Einstieg in eine Basenwoche zu gewährleisten, **ist es wichtig 2-3 Tage, den Bohnenkaffee durch Lupinenkaffee (wirkt basisch) zu ersetzen. Wer gerne Süßes mag, darf Kuchen, Kekse für die Vorbereitungszeit durch dunkle Schokolade (2-3 Stück am Tag) oder eine kleine Handvoll Nüsse ersetzen.**

An alle Interessenten werde ich ab dem **14.09. die Rezepte** versenden und eine Auflistung über die Nahrungsmittel, die in der Basenwoche wegzulassen sind.

Wir treffen uns am **Freitag, 18.09. zum ersten Gespräch** mit Austausch und ich werde an diesem Abend eine Mahlzeit vorbereiten, die alle dann probieren können. **(Wer an einem der drei Abende nicht teilnehmen kann, bekommt von mir entweder telefonisch oder per online alles Wissenswerte, was an dem Termin besprochen wird incl. der Unterlagen.)**

Das nächste Treffen habe ich dann für **Montag, 21.09 vorgesehen**. Wir können uns dann austauschen und sicher werde ich dann auch die eine oder andere unterstützende Information gesammelt haben. Dann sollte das dritte Treffen am **Donnerstag, 24.09. stattfinden** und am 25.09. ist dann die Basenwoche beendet.

**Natürlich können auch Teilnehmerinnen mitmachen, die weiter entfernt wohnen. Mit denen kann ich dann per Zoom, Whats-App oder anderen Medien Kontakt aufnehmen.**

Der Preis für diese Woche beträgt **55.00 € incl. telefonische, digitale Beratung, Rezepte, Informationen, 3 x Abendessen**

Ich bitte um Verständnis, dass ich den Preis nicht verringern kann, falls jemand nicht zum Treffen kommen kann. Die Vorbereitungszeit war schon sehr intensiv und lang. Ich denke, der Preis ist schon für die Informationen niedrig kalkuliert.

**Buchvorstellungen:**

- 1. „Naturheilkunde bei Krebs“ Aktiv zur Genesung beitragen- Beschwerden und Nebenwirkungen lindern von Anne Wanitscheck und Sebastian Vigl, Preis 19,99 € incl. 5% MwSt**

**Inhalt:** Mehr als jeder zweite Krebspatient nutzt die Naturheilkunde als zusätzliche Option neben der schulmedizinischen Therapie. Dafür sprechen gute Gründe: Die Naturheilkunde kann sich positiv auf die Prognose auswirken. Zudem kann sie die typischen Beschwerden und Nebenwirkungen lindern, die während einer Krebserkrankung und deren Therapie auftreten. Beide Aspekte greifen die erfahrenen Heilpraktiker Anne Wanitscheck und Sebastian Vigl in ihrem Ratgeber auf und belegen ihre Empfehlungen mit neuesten Studienergebnissen. Mit diesem Ratgeber werden Patienten selbst aktiv. Mit den vier Säulen des Anti-Krebs-Programms können sie zu ihrer Genesung beitragen. Ihre Lebensqualität können sie fördern, indem sie Beschwerden natürlich behandeln.
  
- 2. „Die wertvolle Medizin des Waldes- Wie die Natur Körper und Geist stärkt von Dr. Qing Li, Preis: 16,99 € incl. 5% MwSt**

**Inhalt:** Jeder weiß, wie gut ein Waldspaziergang tut. Aber nicht jeder weiß, welchen Effekt das Vitamin N- die Natur tatsächlich hat. Der weltweit anerkannte Forstwissenschaftler und Mediziner Dr. Qing Li hat über 30 Jahre die Wirkkräfte des Waldes erforscht und die Shinrin-Yoku-Methode entwickelt. Sie ermöglicht dem Menschen, Körper und Geist in der Natur zu heilen; denn so wie der Wald die Luft und das Wasser reinigt, so hat er auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen.

**Dieses Buch ist mehr als eine Einladung zu einem Waldspaziergang. Die Texte sind voller Liebe zur Natur und die Fotos selbst haben schon eine heilsame Ausstrahlung.**
  
- 3. „Sorge dich nicht, Seele“ Warum wir nicht verzagen müssen- von Margot Käßmann, Preis: 17,99 €**

**Inhalt:** Das Leben wirft nahezu täglich neue Fragen auf. Und die Antwort fällt uns oft so schwer: *Warum muss das ausgerechnet mit passieren? Und warum gerade jetzt?* Auch angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen fragen wir uns manchmal besorgt: *Wo wird das alles enden? Oder: Kann ich persönlich noch einmal neu anfangen?* Margot Käßmann kennt solche Fragen- von sich selbst und aus zahllosen Briefen, die sie Tag für Tag erreichen. In diesem Buch versucht sie, Antworten zu formulieren. Offen, ganz persönlich und warmherzig.

**Gerade in dieser Zeit ist das Thema dieses Buches hochaktuell.**

4. **Kartenset DER KLEINE YOGI- „Herz-Botschaften“ 40 Impulskarten mit Anleitung von Barbara Liera Schauer, Preis: 14,95 € incl. 5% MwSt**

**Inhalt:** Der kleine Yogi begeistert Klein und Groß gleichermaßen. Seine liebevollen und geistreichen Botschaften gehen direkt ins Herz. Gemeinsam mit **der kleinen Yogini** lenkt er unseren Blick auf das Wichtigste im Leben: **Liebe, Freundschaft, Toleranz und Wertschätzung**. Wie wir all dies selbst erleben und weitergeben können- unter Freunden, Liebenden oder in der Familie, in jedem Augenblick und zwischen allen Menschen- zeigen die inspirierenden Karten und die vertiefenden Texte und Übungen im Booklet.

5. **Wochenkalender „Kindermund 2021: „Mein Opa hat das allerschönste Gelächle unterm Schnurrbart- 53 Wochen mit den schönsten Kindersprüchen über Großeltern und Enkelkinder, Preis. 12,50 € incl. 16% MwSt**

**Teatime:**

1. **„Natürliche Abwehr“ kbA YogiTee 17 Tbtl. á 2 g, Preis: 2,99 € incl. 5% MwSt**  
**Zutaten:** Echinacea, Hagebutte, getrockneter Acerolasaft, Basilikum, Zimt, Ingwer, Kardamom, Holunderbeeren, schwarzer Pfeffer, Moringa, Hibiskus, Kakaoschalen, Süßholz, Fenchel
2. **„Atem Tee“ kbA, YogiTee 17 Tbtl. á 1,8 g, Preis: 2,99 € incl. 5% MwSt**  
**Zutaten:** Eukalyptus, Süßholz, Ingwer, Basilikum, Kardamom, Zimt, Königskerze, Luzerne, Fenchel, Thymian, Alant, Vanilleextrakt, Nelken, schwarzer Pfeffer, Vanilleschoten
3. **„Pukka- kamille, vanille & manuka-honig“ kbA, 20 Tbtl. á 1,6 g, Preis: 3,99 € incl. 5% MwSt**  
**Zutaten:** Kamillenblüten, Fenchelsamen, Süßholzwurzel, Manuka-Honig, Vanille-Extrakt

**Zum Herbstbeginn möchte ich euch monatlich die wichtigsten Kräuter und Gewürze vorstellen, die unserem Immunsystem gut tun:**

1. **Kardamom Bio von Sonnentor: 50 g Preis: 4,80 € incl. 5% MwSt**

**Kardamom** ist neben Safran und Vanille eines der teuersten Gewürze. Das tut seiner Beliebtheit aber keinen Abbruch. Prise für Prise aromatischer Luxus! Zum Beispiel um den Kaffee bekömmlicher zu machen. Auch in pikanten Speisen **gibt eine Prise Kardamom eine bekömmliche, aromatische Note.**

**laut TCM kann Kardamom Nässe in wertvolle Körpersäfte umwandeln!**

2. **Lorbeerblätter Bio von Sonnentor 10 g Preis. 2,30 € incl. 5% MwSt**

**Lorbeerblätter** entfalten das volle Aroma vor allem beim Mitkochen. Geeignet für Suppen, Ragouts oder Eintöpfe, Rind, Lamm oder Gemüse.

**Laut TCM ist Lorbeer gut für die Milz, denn es tonisiert das Blut, wirkt entzündungshemmend und antioxidativ**

**3. Liebstöckel Bio von Sonnentor 15 g Preis: 2,30 € incl. 5% MwSt**

Liebstöckel trägt den Spitznamen Maggikraut. Dabei hat unser natürlicher Geschmacksverstärker mit der Suppenwürze aus der Flasche nichts am Hut.

**Da Liebstöckel laut TCM wärmend wirkt und den Körper gerade in der nassen und kühleren Herbstzeit unterstützt, dürfen wir jetzt wieder vermehrt dieses Gewürz für unsere Gerichte anwenden.**

**4. „Sonnenkuss“ bio-Gewürzblüten-Zubereitung von Sonnentor 40 g Preis: 3,80 € incl. 5% MwSt**

**Zutaten:** Kurkuma, Muskat, Kardamom, Sonnenblumenblütenblätter, Ringelblumen, Orangenschalen, Koriander, Kümmel, Bockshornklee, Salbei, Senfkörner gelb, Kornblumen, Fenchel, Paprika, Chili, Meersalz, Ingwer, Lorbeerblätter, Rosmarin, Schwarzkümmel, Thymian

Bringen Sie sonnen und einen Hauch von Orient in Ihr Leben. Die Mischung schmeckt köstlich in Kokos-Curry-Suppen, Linsen- und Kürbissuppen, Currys und im Wok gebratenes Gemüse mit Cashewnüssen.

**Da in der basischen Küche gerne Currys oder auch Gemüse mit Cashewkernen gegessen werden, ist diese Gewürzmischung ideal!**

**Das sind die momentanen „Highlights“, die mein Lädchen zu bieten hat und natürlich alles, was sonst noch gut tut ;-)**

**Ich wünsche allen eine entspannte und gesunde Herbstzeit**

**P.S. mein Geschäft bleibt auch weiterhin bei den folgenden Öffnungszeiten:  
Mo-Fr.: 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Mit herzlichen Grüßen**

**Hans-Hermann und Ute Niemann**