

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung Ute Niemann,
Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mail: info@derneueweg-bs.de, web: www.derneueweg-bs.de,
WhatsApp: 0151- 41614802

Newsletter Mai 2021

Termine „Empathische Kommunikation“

Im Mai werden wir uns dem Thema der Krisensitzung weiter besprechen. Beim letzten Treffen habe den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vier Sätze zum Testen mitgegeben. Diese möchte ich gerne mit euch besprechen. Wer sich für Mai neu anmeldet bekommt die Information dann noch von mir. Außerdem möchte ich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen bitten, in ihrem Umfeld alle Personen zu fragen, was sie an ihnen schätzen. Am besten protokolliert ihr das für euch. (Wenn ihr mögt und es euch zeitlich möglich ist:

Und das sind die Termine für den Monat Mai:

Mittwoch, 12.05.2021 Beginn: 19.30 Uhr

statt des Donnerstags kann ich im Mai nur noch einen Montag anbieten:

Montag, 17.05. 2021 Beginn: 19.30 Uhr

Kurs „Veränderungen“ Mittwoch, 26.05.2021 Beginn: 19.00 Uhr

Buchvorstellungen:

Jetzt im herrlichen Frühlingsmonat sprießen endlich wieder die wunderbaren Heilkräuter, die uns Stärke und Gelassenheit geben. Sie sind die Turbo-Booster, die die Zellen zum Lachen, Tanzen und Springen bringen. Für alle, die Lust und Interesse haben, sich mit diesen großartigen Kraftwerken zu beschäftigen habe ich ein paar spezielle Bücher im Angebot:

- 1. „Vergessene Heiltinkturen“ Alkoholfreie Pflanzenextrakte und ihre heilkundlichen Anwendungen von Gabriela Nedoma, Preis: 29.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Tinkturen zählen zu den wichtigsten Heilmitteln der Naturheilkunde, sind aber aufgrund ihres Alkoholgehalts für viele Menschen nicht geeignet. Wie viele Methoden der Zubereitung und Konservierung von heilenden Mitteln ohne Alkohol es gibt, ist in Vergessenheit geraten. Gabriela Nedoma beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Wirkung alkoholfreier Extrakte. Für dieses Buch hat sie jahrhundertealte Rezepte aufgestöbert, ausprobiert und gesammelt. Sie erklärt die wichtigsten Gruppen der alkoholfreien Heiltinkturen, bei welchen Beschwerden sie helfen und wie man sie ganz leicht zuhause zubereiten kann.
- 2. „Wildkräuter“ von Erica Bänziger, Preis: 19.90 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: DAS GUTE LIEGT SO NAH- Wildkräuter wachsen überall: vor der Haustür, im eigenen Garten, in Mauerspalten, am Wegrand, in Wald und Wiese. Wir müssen sie nur pflücken! Wildkräuter sind Natur pur. Eine bessere Vitalstoffquelle gibt es nicht. Und sie ist erst noch kostenlos. Wildkräuter bedeuten kulinarische Glückseligkeit. In der Reduktion, in der Einfachheit, entsteht kulinarisch Erstaunliches. Einen ganzen Frühling und Sommer lang. **Mit Pflanzenportraits und wirklich sehr guten Fotos der einzelnen Kräuter, damit man sicher ist, um welches Kraut es sich handelt. Außerdem gibt es viele einfache und doch schmackhafte Rezepte.**

3. „Schlank mit Kräutern“ meine besten Rezepte zum Abnehmen von Melanie Wenzel, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die Natur hat ein paar Geheimwaffen gegen überflüssige Pfunde. Sie sind klein und grün und schmecken einfach herrlich: Kräuter. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sie überschüssige Kilos schmelzen, ohne dass nur ein Hauch Genuss verloren ginge- im Gegenteil. Wer will da noch Kalorien zählen, wenn Abnehmen so einfach sein kann.

Dieses Buch erklärt, wie Kräuter den Stoffwechsel anregen und so beim Abnehmen helfen.

* über 70 kreative Rezepte zeigen, wie vielfältig Sie Kräuter in der Küche verwenden können

* warme oder kalte Gerichte, Snacks und Getränke- für jeden Geschmack ist das Richtige dabei

- **Mit großem Lexikon: die wirksamsten Schlank-Kräuter aus aller Welt und wie sie wirken**

4. Micro Greens- Micro Leaves- Grüne Power aus dem Küchengarten- Anbau, Sorten, Rezepte von Manuela Rüter, Preis: 24.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: In den USA kennt und liebt man sie, bei uns sind sie einer der neuesten Trends in der Küche: Micro Greens oder Micro Leaves, die ganz jungen, ersten kleinen Blätter von Brokkoli, Rettich, Kresse, Mizuna, Grünkohl und einer Vielzahl anderer Gemüse.

Die vitalstoffreichen Powerpflänzchen lassen sich ganz einfach selbst ziehen. Ein paar Blumentöpfe, gute Erde, Saatgut und ein heller Platz auf dem Balkon oder der Fensterbank genügen.

Wie vielfältig und schmackhaft die würzigen Blättchen die Küche bereichern, zeigt eine bunte Auswahl an Rezepten- von Salaten, Wraps und Sandwiches über aromatische Suppen, Pasta- und Risottogerichte bis zu Smoothies und der überraschenden Verwendung in süßen Speisen.

Mit allen praktischen Informationen zum Anbau und 25 Sortenporträts von Amarant bis Weizen.

5. „Am Ende der Reise“ von Edward Docx, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Was auf den ersten Blick aussieht wie ein abenteuerlicher Roadtrip, ist in Wahrheit eine letzte gemeinsame Reise: ein Vater und seine drei Söhne aus zwei verschiedenen Ehen sind auf dem Weg nach Zürich. Dort will der Vater seinem Leben ein Ende setzen. Die knappe Zeit, die ihnen bleibt, lässt die Emotionen überschäumen: Sie lachen, streiten, betrinken sich und philosophieren über den Sinn des Lebens. Werden die Söhne den Vater von seinem Plan abbringen?

6. „Das Orangenmädchen“ von Jostein Gaarder, Preis: 9,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Mein Vater ist vor elf Jahren gestorben. Und jetzt schreiben wir zusammen ein Buch.

„In diesem Buch wartet eine Geschichte, wie sie sonst nur Verliebten allein gehört- und zugleich einer der schönsten Abschiedsbriefe, sie Sie sich vorstellen können.“ (Angela Wittmann in der „Brigitte“)

Eine Ode an das Leben, die Liebe, das Glück.

Duftwunder von Primavera life:

Das ätherische Öl der **Yuzu Zitrone** (bot. Citrus junos) ist eine facettenreiche Duftrarität. Es riecht herrlich fruchtig, frisch, spritzig, herb mit zarter Bitternote und zaubert sofort ein Lächeln ins Gesicht. Das ätherische Öl wirkt stimmungshebend, beschwingt und sorgt für Leichtigkeit. Auf die Haut wirkt es belebend und aktivierend. Als Bestandteil eines Körperöls regt es in durchblutungsfördernden Massagen den Hautstoffwechsel an.

Die Yuzu Zitrone wird zwischen Oktober und Dezember geerntet, es wird die grüne und gelbe Yuzu verwendet. Die Früchte sind rund, mit dicker, eher unebener Schale und enthalten viele Kerne. Aus der Schale der Yuzu wird das ätherische Öl durch Kaltpressung gewonnen. Als außergewöhnliches ätherisches Öl bereichert es das PRIMAVERA Zitrusöle-Sortiment um eine weitere Duftspezialität. Das ätherische Öl beziehen wir aus Japan. Die Früchte stammen aus kleinen, in Mischkultur bewirtschafteten Obstgärten rund um den Berg Mount Seppiko in der Region Hyogo. Die Yuzu Bäume prägen dort das Landschaftsbild und würden bei Verwilderung bald mehr Blätter und wenig Früchte ausbilden. Mit der Beschaffung des wertvollen Yuzu Öls von dort unterstützen wir also die Landschaftspflege und den Erhalt der Kulturlandschaft.

In Japan wird die Frucht traditionell für stärkende Gesundheits- & Schönheitsrituale verwendet. Sie gilt dort als „Glücklichmacher“. Dort werden in öffentlichen Bädern (Onsen) oder auch zu Hause zum Jahreswechsel Baderituale mit den Früchten im warmen Wasser durchgeführt. Das Ritual soll beim Loslassen des „Alten“ helfen, reinigen, vor Erkältungen schützen und für das neue Jahr Glück bringen.

Wissenswertes

Die Schale wird im asiatischen Raum in Gewürzpasten zum Verfeinern von Gerichten verwendet und ist inzwischen auch in weltweiten Feinschmecker-Restaurants angekommen, wo die spezielle Geschmacksnuance sehr beliebt ist. Der Saft wurde als „Superfood“ entdeckt, denn er enthält ein Mehrfaches an Vitamin C, als Zitronensaft.

Rezepttipps

Duftender Körperpuder, sanft desodorierend

Der Körperpuder wird auf die trockene Haut sanft aufgeklopft und beduftet die Haut, sorgt für ein trockenes Gefühl. Er eignet sich als zartes Parfum, sanftes Deo, als Fußpuder oder als Trockenshampoo. Auch beim Sport kann der Puder z.B. auf die Innenschenkel aufgetragen das Aneinanderreiben der Haut reduzieren.

In einem Schraubglas (200 ml Fassungsvermögen) 4-6 Tropfen ätherisches Öl Yuzu Zitrone tropfen. Das Glas so schwenken, dass das ätherische Öl einen dünnen, gleichmäßigen Film auf den Glaswänden bildet. In das Glas 50 g Reispuder (Reismehl) geben, Glas zuschrauben und gut schütteln.

Diese Mischung kann im Schraubglas bleiben und wird dann z.B. mit einem Pinsel entnommen und auf die Haut aufgetragen. Alternativ kann der Puder auch in eine Puderdose mit Quaste umgefüllt werden oder in einer Puderzuckerdose aufbewahrt und angewendet werden.

Exotisch duftendes Gesichts- & Körperöl

In 100 ml Jojobaöl 6-8 Tropfen des ätherischen Öl Yuzu Zitrone eintropfen. In die feuchte Haut einmassieren.

Japanisches Baderitual Yuzuyu

5 - 8 Tropfen ätherisches Öl Yuzu Zitrone in 3 EL Meersalz geben, gut schütteln. 2 EL duftendes Meersalz in das warme Badewasser geben.

Gegen Ende der Badezeit 1 EL des Yuzu Meersalzes mit einem Spritzer Mandelöl mischen und als prickelndes, belebendes Körperpeeling nutzen. Gut abdsuschen, Bio Pflegeöl in die feuchte Haut einölen, nachruhen.

Angebot: 5 ml statt 19,90 € = **17.00 € incl. 19% MwSt**

„Kräuterelixier Reinigung“ mit Alant, Bärlauch, Brennnessel, Heckenrose wird empfohlen als Frühjahrskur. Hier ist die Beschreibung der einzelnen Kräuter von der Firma life light (Quelle 12.05.2018 life light):

1. Alant: hat einen positiven Effekt auf die Verdauung, enthält äth.Öle, ist schleimlösend und wird auch bei Krämpfen empfohlen. Alant soll entzündungshemmend wirken und Krankheitserreger abtöten.
2. Bärlauch: wirkt ähnlich wie Knoblauch, treibt die Gallenproduktion an und erweitert die Gefäße, soll den Cholesterinwert senken
3. Brennnessel: wird bei allen Harn- Nieren und Gelenkbeschwerden, zur Anregung des Stoffwechsels und der Verdauung empfohlen.
4. Heckenrose: enthält viele wichtige Vitamine, diese wirken auf den Körper harntreibend, erfrischend, aktivierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Zudem sollen diese Pflanze die Abwehrkräfte aktivieren.

Preis: 50 ml statt 25.90 = **24.00 € incl. 19% MwSt**

Seit einem halben Jahr haben wir einen neuen Nachbarn. Kürzlich stand bei ihm ein Schild an der Straße: „Schwarzer Knoblauch“. Mein Interesse war geweckt, denn in der Natur und Heilen vom November 2020 stand ein informativer Artikel darüber. Ich habe kurz zusammengefasst, welche Kraft im schwarzen Knoblauch steckt. Zunächst handelt es sich im fermentierten weißen Knoblauch. Durch die Fermentation werden die Eigenschaften des weißen Knoblauchs potenziert zudem wird er geruchslos und daher gibt es keinen Mund- oder Körpergeruch nach dem Genuss des schwarzen Knoblauchs. Er schmeckt sehr lecker, leicht süßlich wie Balsamico-Essig mit einem Hauch von Lakritze. Prof. Dr. S. Chrubasik-Hausmann aus Freiburg hat klinische Studien über den schwarzen Knoblauch gesammelt und es gibt diese Aufzeichnungen im Internet unter: S. Chrubasik-Hausmann – Freiburg. Ich habe hier nur einige der gesundheitsfördernden Eigenschaften des schwarzen Knoblauchs aufgelistet:

Blutdrucksenkung, Cholesterinsenkung, Blutzuckersenkung, Zellschutz, antientzündlich, Prophylaxe für Arteriosklerose, Krebsarten wie z.B. Magen- und Darm, Blasen, Prostata und Lunge.

Ich habe schon fünf Knollen gekauft und kann auch euch mit der Schwarzen Knolle beliefern. Wenn ihr Interesse habt, entweder wegen der Inhaltsstoffe oder auch wegen des kulinarisch genussvollen Geschmacks, meldet euch bitte. Ich kann dann einmal wöchentlich die Bestellungen abholen.

Eine Knolle kostet: 5.50 € incl. 7% MwSt

Edelstein des Monats Mai: DRAVIT- brauner Turmalin

Quelle: Lexikon der Heilsteine von Michael Gienger

in der Beschreibung von Herrn Gienger wird der Dravid aufgrund seines Magnesiumgehalts zur Entspannung und Krampflösung empfohlen. Im geistigen Bereich soll er sich in Offenheit und Hilfsbereitschaft anderen gegenüber zeigen. Körperlich soll der Dravit die Regenerationskraft von Zellen, Geweben und Organen fördern. **Es gibt ihn nur als Rohstein und er kostet je nach Größe 1.00 bis 3.00 € incl. 19% MwSt (Einige Kunden benutzen ihn für ihr Edelsteinwasser)**

Teeangebot:

Griechischer Bergtee bio von Sonnentor: Preis: 4.00 € statt 4,40 € incl. 7% MwSt

Der Griechische Bergtee wird bei folgenden Beschwerden empfohlen:

- **Magen-Darm-Problemen**, wie Gastritis: Der Tee beruhigt den Verdauungstrakt und wirkt entzündungshemmend. Außerdem unterstützt er die natürlichen Stoffwechselprozesse.
- **Erkältungen**: Neben der antibakteriellen Eigenschaft, wirkt griechischer Tee auch schleimlösend und kann dich so bei **Husten** und **Schnupfen** unterstützen.
- **Wunden**: Du kannst den Tee auch zur äußeren Anwendung bei Wunden verwenden. Reinige deine Wunde einfach mit einem sauberen Tuch und etwas griechischem Bergtee. Er wirkt antibakteriell und unterstützt zudem die Wundheilung.
- **Osteoporose**: Griechischer Bergtee fördert die Bildung von Osteoblasten. Deshalb kannst du damit Osteoporose vorbeugen und lindern (**Studie**).
- **Depressionen**: Der Tee wirkt **stimmungsaufhellend**, indem er dafür sorgt, dass der Botenstoff Serotonin länger im Gehirn bleibt (**Studie**).
- **Alzheimer** und anderen Demenzerkrankungen: **Studien** an Mäusen zufolge wirkt sich griechischer Bergtee bei täglicher Anwendung positiv auf die Gedächtnisleistung aus und verringert die Ablagerungen von Schlacken im Gehirn.
- **ADHS**: Der Tee sorgt dafür, dass der Botenstoff Dopamin, der unter anderem für die Aufmerksamkeit verantwortlich ist, länger im Blut bleibt und kann Betroffene so auf natürliche Weise unterstützen (**Studie**).
- **Rheuma**: Durch die entzündungshemmende Wirkung kann Bergtee die Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen lindern. Auch Wickel um die betroffenen Gelenke haben sich als hilfreich erwiesen.
- **Bluthochdruck**: Die Inhaltsstoffe der Sideritis weiten die Blutgefäße und können so helfen den Blutdruck zu senken (**Studie**).

Fazit: Griechischer Bergtee hilft bei einigen gesundheitlichen Problemen und verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. **Quelle: Utopia de**

Für ein Basisches Frühstück: Erdmandelflocken gemahlen Bio 500 g für 9.00 €

statt 9,85 € incl. 7% MwSt

schnelles basisches Frühstück: 2-3 EL Erdmandelflocken, 1 EL Leinsamen oder schwarzer Sesam mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Apfel und Banane klein schneiden, mit Zitrone beträufeln, mit Kardamom und Vanillepulver bestreuen- fertig.

Zum Thema Impfen:

Kunden und Kundinnen sprachen mich an und fragten nach Möglichkeiten zur Impfbegleitung durch Essenzen. Hier ist die Antwort von Frau Carola Lage-Roy:

„wir haben natürlich in der Kürze der Zeit noch nicht genügend Erfahrungen sammeln können, empfehlen aber die Moorfee Salbe möglichst schon eine Woche vor der Impfung auf beide Oberarme aufzutragen und dann weiter für drei Monate auf die Impfeinstichstelle. Von der Kronjuwelen Essenz sollten auch eine Woche vorher 2x täglich 2 Tropfen genommen werden und auch drei Monate 1x2 Tropfen weiter nehmen. „ Herzliche Grüß Carola Lage-Roy

Damit habe ich alle Informationen, die ich mit euch teilen möchte zusammengestellt.

Ich hoffe, es ist etwas Interessantes dabei und wünsche euch einen sonnigen und großartigen Mai mit vielen Möglichkeiten, die Natur zu genießen.

Seid herzlich begrüßt auch von meinem Mann

Hans-Hermann und Ute Niemann