

Newsletter August 2022

Buchvorstellungen:

„Gärtnern im Wandel“ von Veronika Schubert, Wie der Garten klimafest wird,

Preis: 16.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: So passen Sie Ihren Garten dem veränderten Klima an!

Unsere Gärten sind im Wandel. Heiße Sommer und milde Winter, Starkregen und lange Trockenperioden: All das stellt Gärtnerinnen und Gärtner vor neue Herausforderungen. Es ist Zeit, die Gartengestaltung zu überdenken und den eigenen Garten klimafest zu machen!

Veronika Schubert gibt in ihrem Ratgeber praxisnahe Gartentipps, wie Sie nachhaltig und klimafreundlich gärtnern können, damit trotz Klimawandel alles grünt und blüht!

- Wie Gärten und Pflanzen das Klima positiv beeinflussen
- Damit der Boden fit bleibt: Einfache Maßnahmen zur Bodenverbesserung
- Wasser ist kostbar: Tipps zur Garten-Bewässerung
- Nachhaltig gärtnern mit wetterfesten und robusten Pflanzen
- Der Rasen der Zukunft: Bodendecker, Kräuterrasen und Blumenwiese

Gartenideen, mit denen Sie Ihre grüne Oase klimafit machen können

Wer ein paar einfache Regeln beachtet, wird auch weiterhin gute Ernten einbringen und seine üppige Blütenpracht genießen können. Eine der wichtigsten lautet: »Die richtige Pflanze am richtigen Ort«. Mit je fünf Pflanzenporträts aus den Kategorien Bäume, Sträucher, Stauden und Kräuter präsentiert dieses Gartenbuch die Klimagewinner. Ob Gemüsegarten, Naturgarten oder Familiengarten: Mit vielen Illustrationen und ansprechenden Fotos ist dieses Buch der ideale Begleiter für alle, die einen Garten neu anlegen oder für die Zukunft fit machen möchten!

2. Fräulein Grüns Immunkraft aus der Natur, von Karina Nouman, Preis: 18.00 € incl. 7% MwSt

Natürlich stark mit den Gesundheits-Tipps von Fräulein Grün

Heilkräuter als Gesundheitsvorsorge, Wasser und frische Luft als Immunbooster, der Wald als grüner Therapeut: Ein gesunder Lebensstil erfordert keine komplizierten Maßnahmen. Karina Nouman zeigt Ihnen, wie Sie mit Wildkräuter-Rezepten und stärkenden Hausmitteln Ihrem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Mit den DIY-Ideen für wohltuende Duftöl- und Räuchermischungen aus diesem Gesundheitsbuch unterstützen Sie Ihr Immunsystem im

Kampf gegen Viren und Bakterien!

- Von Gänseblümchenbrot bis Zwiebelsäckchen: Gesundes aus Garten, Wald und Wiese
- Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit natürlichen Mitteln!
- Naturheilverfahren, die schmecken: Was köstliche Kräutertees bewirken
- Multifunktional: Die Kraft ätherischer Öle bei innerer und äußerer Anwendung
- Gesund durchs Jahr: So schlagen Sie Erkältung, Grippe und Co. ein Schnippchen
- Mit einem Vorwort von Dr. Hans Gasperl

Fit und vital mit der Kraft der Natur

Karina Nouman ist TEH-Praktikerin und Kräutertherapeutin. Seit Jahren bloggt sie als Fräulein Grün über die Schätze, die wir in Wäldern und auf Wiesen finden können. In diesem Buch steht vor allem die heilende und immunstärkende Wirkung unterschiedlichster heimischer Kräuter im Vordergrund. Mit ungewolltem Löwenzahn zaubert die Autorin einen frischen Salat, aus Wurzeln und Blüten der Schlüsselblume bereitet sie einen Hustentee zu und eine Mischung aus Zitronen- und Latschenkiefernöl verringert Keime in der Raumluft.

Lassen Sie sich von diesem Gesundheitsratgeber inspirieren: Ein Leben im Einklang mit der Natur tut nicht nur der Seele gut, sondern sorgt auch für einen gesunden Körper!

Weitere Naturschätze:

1. Kräuterelixier Alpensegen: Wegwarte, 50 ml statt 26,80 € = 25,90 € incl. 19% MwSt (life light)

Info: der Hauptbezug der Wegwarte sind die Organe Leber und Galle, sie beeinflusst den Stoffwechsel und die Verdauung.

Wirkung: verdauungsfördernd, blutzuckersenkend, stoffwechselfördernd

Körper: hilfreich bei Leber- und Gallebeschwerden, bei Verdauungsbeschwerden, reguliert den Blutzuckerspiegel, entgiftend, bindet Schwermetalle wie Cadmium, Blei und Quecksilber, regt die Harnsäure-Ausscheidung bei Gicht und Rheuma an, gute Unterstützung bei Entschlackungskuren

Geist/Seele/Emotionen: für mehr Toleranz, Gelassenheit und innere Ruhe

2. **Kräuterkapseln aus Cumin, Koriander und Muskatnuss: 120 vegane Kapseln für 12,00 € statt 14,90 € incl. 7% MwSt:** fördert die Stärkung der Gelenke, verringert Beschwerden und wirkt basisch
3. **Spermidin Kapseln aus Weizenkeimen 90 Kapseln vegan statt 25,90 € = 24,00 € incl. 7% MwSt:** Spermidin ist nachweislich für die Reinigung unserer Zellen verantwortlich. Laut den neuesten Studien fördert Spermidin die Konzentration, die Nervenkraft und stärkt das Immunsystem. Auch bei Virenerkrankungen soll Spermidin gut einsetzbar sein.
4. **Omega 3 Algenöl DHA & EPA 60 Kapseln statt 26,00 € = 24,00 € incl. 7% MwSt**
DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei
DHA & EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
5. **Fünfgewürz (Bio-Gewürzmischung) Classic Ayurveda statt 5,80 € = 5,00 € incl. 7% MwSt**
Zutaten: Bockshornkleesamen, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Fenchel, Senfsaatzaubern eine sanfte Schärfe an Currys, Dal, Gemüse- und Kartoffelgerichte und fördern die Verdauung
6. **Griechischer Bergtee bio von Sonnentor 40 g: 4,50 € 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)

Quelle: Waldmedizin- die Heilkraft ätherischer Baumöl von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring

Der Waldduft ist besonders in der heißen Sommerzeit von beruhigender, kühlender Wirkung. Deshalb habe ich für euch einige der schönsten Düfte für euch ausgewählt:

- 1. Lariciokiefer extra bio 5 ml 19.90 € incl. 19% MwSt ./ 10% Rabatt**
Körperliche Wirkung: atemstimulierend, schmerzlindernd, entstauend, schleimlösend
Psychische Wirkung: nervenstärkend, herzscherzlindernd, aufbauend, stimulierend

- 2. Riesentanne bio 5 ml 12,90 € incl. 19% MwSt ./ 10% Rabatt**
Körperliche Wirkung: stark antiseptisch, krampflösend, entspannend, atmungsvertiefend
Psychische Wirkung: selbstbewusstseinsstärkend, energetisierend, aufmunternd, entspannend, ausgleichend

- 3. Weißtanne bio 5 ml 9.90 € incl. 19% MwSt ./ 10% Rabatt**
Körperliche Wirkung: stark antiseptisch, schleimlösend, schmerzlindernd
Psychische Wirkung: anregend, stimulierend, konzentrationsfördernd, stärkend

- 4. Zeder bio t ml 5.90 € incl. 19% MwSt ./ 10% Rabatt**
Körperliche Wirkung: entzündungshemmend, schleimlösend, entkrampfend, wundheilend, hautregenerierend, juckreizstillend
Psychische Wirkung: stabilisierend, beruhigend, kraft- und mutspendend, aufbauend, stärkend

- 5. Zypresse bio 5 ml 7,90 € incl. 19% MwSt ./ 10 % Rabatt**
Körperliche Wirkung: lymphflusstimulierend, entstauend, astringierend, gefäßverengend bei Varizen (Krampfadern), desinfizierend, desodorierend, schweißhemmend, blutstillend (Nasenbluten)
Psychische Wirkung: konzentrationsfördernd, aufrichtend, gedankenklärend

Anwendungsformen der oben beschriebenen Öle: Deo, Duftbrunnen, Duftlampe, Fußsprays, Körper- und Massageölmischungen, Shampoo, Rasierwasser, Vernebler, Wickel

Um mehr Praxis zu bekommen, biete ich einen Aromaabend an.

Termin: Mittwoch, 31. August Beginn 19.00 Uhr Kosten: 20.00 € incl. 19% MwSt

Mein Mann und ich wünschen euch eine schöne Zeit

Herzliche Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann

Termine August 2022

Empathische Kommunikation - Thema der nächsten Kurse: Der Friede in mir

Montag, 08.08. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 10.08. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 10.08. Beginn 19.30 Uhr

Montag, 29.08. Online Beginn 19.30 Uhr

Kurs: „Ab sofort Würdevoll“ : Thema- den eigenen Wert erkennen

Mittwoch, 17.08. Beginn 19.00 Uhr

Kosten pro Kurs: 22.00 incl. 19% MwSt

5-Elemente-Küche- Thema: Darmgesundheit- unterstützende Nahrungsmittel und sonstige Informationen für eine gesunde Mitte

Mittwoch, 24.08. Beginn 19.00 Uhr mit Abendessen, Kosten: 20.00 € incl. 19% MwSt

Atemkurs mit Dagmar Sambale im Gemeindehaus Leeste

Donnerstag, 25.08.

Beginn: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, Kosten: 10.00 € incl. 19% MwSt

Aromatherapie: Wirkung und Anwendungsgebiete ätherischer Öle mit praxisnaher Herstellung eines Massageöls

Mittwoch, 31.08. Beginn 19.00 Uhr Kosten 20.00 € incl. 19% MwSt