

**Newsletter November 2022**

## **Achtung: am Donnerstag, 3.11. bleibt das Bücherstübchen geschlossen!**

**Hallo an euch lieben Menschen alle, danke, dass ihr meinen newsletter abonniert und Interesse an meinen Angeboten und Terminen habt.** Heute möchte ich euch ein kleines Rezept schenken. Die Zutaten stärken nach TCM das Herz, die Lungen, Nieren die Verdauungsorgane und werden empfohlen bei Bluthochdruck, Blasenentzündungen, Blutzuckerschwankungen, trockenen Schleimhäuten und Husten:

### **Blumenkohlsuppe mit Polenta (Rezept Dr. Claudia Nichterl)**

**Zutaten:** 600 ml Wasser, 1 TL Fenchelsamen oder 1 Tbl. Fencheltee, 1 kleiner Blumenkohl ca. 350 g, 3 EL Polenta (Maisgrieß), 1 /2 TL geriebener frischer Ingwer, 1 Prise Salz oder Gemüsebrühe, 50 ml Kokosmilch, Granatapfelsamen zum Garnieren

**Zubereitung:** Wasser in einem Topf erhitzen, Fenchelsamen in ein Teesieb geben oder den Teebeutel ins Wasser geben, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen. Blumenkohl in kleine Stücke schneiden, Blumenkohl und Polenta in das Teewasser geben. Mit Pfeffer, geriebenen Ingwer, Salz oder Gemüsebrühe abschmecken. Die Suppe ca. 10 bis 15 Minuten kochen, bis der Blumenkohl weich ist. Hin und wieder umrühren, damit die Polenta nicht am Topfboden klebt. Zum Schluss die Kokosmilch zugeben und die Suppe pürieren. Mit Granatapfelsamen garnieren.

**Guten Appetit**

### **Buchvorstellungen:**

#### **1. „Essanfälle adé“ von Olivia Wollinger, Preis: 9.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Viele Menschen essen zwanghaft oder aus emotionalen Gründen- so war es auch bei Olivia Wollinger. In ihrem autobiografischen Ratgeber beschreibt sie jene Schritte, die zu ihrem gesunden Essverhalten führten. Sie gibt offenherzig Einblick in ihren Erfahrungsschatz und schildert Erfolge ebenso wie Rückschläge. Mit nützlichen Informationen und alltagstauglichen Übungen hilft sie einfühlsam, den eigenen Weg zum Wohlfühlgewicht zu finden.

#### **2. „Auf brüchigem Boden Land gewinnen“ von Annelie Keil, Preis: 17.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Dem eigenen Leben und sich selbst auf die Spur kommen.

Unser Leben ist ein fortwährender Prozess der Wandlung, unvorhersagbar und voller Überraschungen. Zwischen Chaos und Ordnung, Anpassung und Widerstand, Freiheit und Abhängigkeit sind wir ohne Navigator in der Fremde unterwegs und herausgefordert, eine einzigartige biografische Welt zu gestalten, die unseren Namen trägt. Liebe und Gut, Glück und Pech, Angst und Mut, Hoffnung, Abschied, Verzweiflung, Gelingen und Scheitern stehen wie Gesundheit und Krankheit auf einer Tagesordnung, die wir nicht ändern, aber begreifen und lernen können. Wer leben will, muss älter werden, Erfahrungen sammeln und Land gewinnen.

Das Buch erzählt von geglückten und gescheiterten Versuchen, inmitten der konkreten Lebenswelt die eigene Person und ihre Biografie zu erfinden. Und wie es gelingen kann, sich trotz Bruchstellen und Krisen immer wieder neu mit dem Leben zu verabreden, sich selbst auf die Spur zu kommen und der eigenen Kraft, Lebenskompetenz und Fantasie zu vertrauen.

**Dieses Buch wurde mir von einer lieben Freundin empfohlen. Ich danke dafür. Dieses Buch hat mich mit vielem versöhnt und mir viel Klarheit geschenkt.**

**3. „Katten- der literarische Tageskalender 2023“, Preis: 9.95 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** Seit Jahrhunderten ist die Katze als eigenwillige Gefährtin und Seelentrösterin aus den Häusern der Menschen nicht wegzudenken. Kein Wunder, dass sie auf ihren Samtpfoten auch durch die Werke der Weltliteratur streift. Großen Katzenliebhaber wie Baudelaire und Maupassant verewigten sie in ihren Gedichten, und der Romantiker E. T. A. Hoffmann erhebt seinen Kater Murr parodistisch gleich selbst in den Rang eines Dichters. Der vorliegende Abreißkalender nimmt Katzenfreunde mit auf eine literarische Entdeckungsreise durch das ganze Jahr- von Petrarca über Goethe bis zur Grinsekatze aus „Alice im Wunderland“.

**4. „Eine Katze für jeden Tag 2023“ Tagesabreißkalender, Preis: 12.99 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** „Das Leben und eine Katze, das ergibt eine unglaubliche Summe, ich schwör's euch!“ Rainer Maria Rilke

Katzen sind schön, wild, klug, einfach liebenswert. Man freut sich jeden Tag aufs Neue über seinen vierbeinigen Mitbewohner. Dieser Kalender begleitet Sie durch das Jahr mit Zitaten, Sprüchen und Lebensweisheiten. Und natürlich gibt's auf jedem Kalenderblatt ein wunderbares Katzenbild.

**Duftgeschenke** und/ oder „zum sich selbst gönnen“:

**1. Aromapflege Kennenlernset von Primavera life Preis: statt 14.90 € = 14.00 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:**

**10 ml Atmung Aktiv Öl bio:** pflegendes und wohltuendes Massageöl für die Haut. Der Duft regt die bewusste Atmung an. Kann zur Atemstimulierenden Einreibung verwendet werden, für wärmende Massagen und zur Pflege im Brustbereich.

**10 ml Körper Entspannungsöl bio:** Massageöl für ausgleichende Einreibungen, Wickel und Auflagen. Hüllt die Haut wohltuend ein und kann dadurch ausgleichen und beruhigen. Das wohlige Gefühl kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen und dabei helfen, bei Unruhezuständen im Alltag zu entspannen.

**10 ml Intim Pflege Öl bio:** Einreibung für den äußeren Intimbereich. Pflegt gereizte Haut und bewahrt eine gesunde Hautflora. Eignet sich auch zur begleitenden Pflege bei Auswirkungen durch Inkontinenz. Verbindet intensive Pflege mit einem angenehmen Duft.

**10 ml Haut Stärkungs Öl bio:** Wohltuende Pflege, Schutz und Regeneration für Haut und Körperfalten. Bei besonderer Beanspruchung durch Lieben, Druck oder Reibung. Ebenfalls anzuwenden für die Narbenpflege oder auch die tägliche Pflege im Rahmen einer Bestrahlungstherapie.

**Atme wohl Kissenspray 30 ml statt 8.90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt**

die befreiende Duftkomposition 100% naturreiner ätherischer Öle aus Eukalyptus und Zirbelkiefer regt zum tiefen Durchatmen an und unterstützt den gesunden Schlaf Das Kissenspray sorgt zudem für frische, hygienisch reine Textilien.

**Atme wohl Maskenspray 20 ml statt 6.90 € = 6.00 € incl 19% MwSt**

hilft, während des Tragens einer FFPs-Maske besser durchzuatmen.

Anwendung: Schütteln, 1-2 Sprühstöße auf die Außenseite der Maske sprühen, gut trocknen lassen (2-3 Minuten), Maske wie gewohnt benutzen.

**Atme wohl Durfmischung 5 ml statt 8.90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt**

Kosmetikum für die Aromapflege: 5 Tropfen für ein Fußbad auf 1 EL Meersalz, 3 Tropfen in den Vernebler oder in ein Schälchen mit Wasser geben, auf die Fensterbank zum Verdunsten stellen, 1 Tropfen ins Massageöl geben oder zum Duschgel.

**Angebote aus der Ölmühle Solling:**

**1. Macadamiaöl Nativ bio: 100 ml 10.50 € incl. 7% MwSt**

**Wirkung (Quelle Massage Scout 8/2016):** Macadamianussöl ist nicht nur durch den Gehalt von Palmitoleinsäure ein großartiges Haut- und Haartonikum, **sondern hemmt auch durch die enthaltene Omega-7-Fettsäure, Entzündungen, beugt Arterienverkalkung vor, beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv, wirkt in der Leber und in den Muskelzellen, erhöht die Insulinempfindlichkeit, was positiv für Diabetiker ist.** Und es wird als Kombination mit Leinöl empfohlen, da die Omega-3-Fettsäuren im Leinöl und die Omega-7-Fettsäuren im Macadamianussöl sich gegenseitig ergänzen und somit die Entzündungshemmung verstärken können.

**2. Chiaöl bio 100 ml 9.90 € incl. 7% MwSt**

**Wirkung: (Quelle Superfoods):** Chiaöl ist reich an Antioxidantien, man kann es innerlich und äußerlich nutzen, da es wie Macadamianussöl ein großartiges Hautpflegemittel ist. Man braucht wenig und es zieht rasch ein. Was das Chiaöl auch noch so besonders macht, ist der Anteil der Omega-3-Fettsäure, welche, wie im Leinöl Entzündungen hemmt. Außerdem enthält Chiaöl die Vitamine A, E, und C ebenso wie die B-Vitamine: B2, B3 und B9. Es ist geschmacklich fast neutral und kann statt Leinöl genommen werden. Der Vorteil des Chiaöls ist die längere Haltbarkeit von fast einem Jahr. Allerdings ist es besser, das Öl nach Anbruch in 3 Monaten zu verbrauchen. Wie das Leinöl sollte es im Kühlschrank aufbewahrt werden. Aufgrund seiner vielen guten Inhaltsstoffe reicht ein ½ Teelöffel täglich. Man kann es über das Müsli geben, auf alle Gemüse- Reis- oder Kartoffelgerichte, Salate, Smoothies.....

**3. Schwarzkümmelöl bio 100 ml 9.90 € incl. 7% MwSt**

**Wirkung: (Quellen: Bund deutscher Heilpraktiker, gesund-vital.de) n**

**Wirkung:** in einer kleinen Studie wurde der positive Effekt bei Typ-2-Diabetes bestätigt. Schwarzkümmelöl kann den erhöhten Nüchtern-Blutzucker senken. Es hat sekretlösende und reinigende Wirkung und unterstützt bei Husten, Asthma, Keuchhusten und Allergien. Zudem befreit es den Darm von Schadstoffen und kann auch unterstützend den Blutdruck senken und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe: Provitamin A, Folsäure, Magnesium, Biotin, Selen, Vitamine B1/B2 und B6/ V und E, sowie essenzielle Aminosäuren.

**4. Kürbiskernöl bio 100 ml 7.50 € incl. 7% MwSt**

**Wirkung: (Quelle Praxis Vita 3/21)**

**Wirkung:** im Herbst steigt die Nachfrage nach Kürbiskernöl wieder an. Ich möchte euch durch die folgenden Informationen motivieren, das Kürbiskernöl ganzjährig in den Speiseplan aufzunehmen, nicht nur, weil es so lecker ist, sondern aufgrund seiner kostbaren Inhaltsstoffe: Magnesium, Calcium, Kupfer, Selen, Zink, Kalium, Phosphor, Mangan, Vitamine A/ B1/B2/ B6/ C/ D/ E, Phytosterol. Diese wirken stoffwechsellanregend, transportieren Gifte und Abfallstoffe aus dem Körper, helfen das Cholesterin zu senken, haben eine positive Wirkung auf Blase und Harnwege, schützen die Prostata, wirken entzündungshemmend, stärken das Immunsystem durch den hohen Anteil an Antioxidantien.

**5. Geschenkset Essigcreme bestehen aus je 100 ml Dattel-, Mango-, und Granatapfel-Essigcreme Bio: 19.90 € incl. 7% MwSt. ein leckeres Geschenk und ganz wunderbare Geschmacksreisen erwarten euch mit diesen speziellen Essig-Cremes.**

**Termine bis März 2023:**

**Empathische Kommunikation:**

Mo. Beginn 19.30 Uhr:	07.11.	09.01.23	06.02.23	06.03.23
Mi. Beginn 9.30 Uhr	09.11.	11.01.23	08.02.23	08.03.23
Mi. Beginn 19.30 Uhr	09.11	11.01.23	08.02.23	08.03.23
Online-Kurs Beginn: 19.30 Uhr	14.11.	16.01.23	13.02.23	13.03.23

**Kosten pro Termin: 22.00 € incl. 19% MwSt**

**Neue Teilnehmer/Innen sind jederzeit herzlich willkommen!**

**5-Elemente-Küche**

**Mi. Beginn: 19.00 Uhr incl. Abendessen**

30.11.	25.01.23	22.02.23	22.03.22
--------	----------	----------	----------

**Kosten incl. Abendessen und MwSt: 20.00 €**

Ich möchte euch für die 5-Elemente-Küche nicht nur begeistern, weil sie gut schmeckt und das Wohlbefinden fördert, sondern auch eine gemeinsame Idee unterstützt, nämlich, dass wir im Miteinander viel leichter beschwerliche Gewohnheiten loslassen können. Aus diesem Grund biete ich allen Teilnehmerinnen an, mit mir zusammen das Abendessen für den jeweiligen Termin vorzubereiten. Es ist freiwillig!!! Wer Lust und Zeit hat, trifft sich daher eine Stunde vorher, also um 18.00 Uhr mit mir in meiner Küche und wir kochen mit Liebe, Freude und Wertschätzung, damit alle guten Zutaten und unsere positiven Energien nicht nur eine Mahlzeit entstehen lassen, sondern auch unsere Seele berühren.

Ab dem 1.11. biete ich, wie bereits beschrieben, einen wöchentlichen Impuls-Letter an. Diese Impuls-Häppchen beinhalten nicht nur Informationen über die Stärkung unseres körperlichen, sondern auch unseres seelischen Wohlbefindens. Sollte aus irgendwelchen Gründen die Zusendung eines Briefes nicht gelingen, hänge ich diesen in der folgenden Woche an. Ihr bekommt auf jeden Fall 52 Briefe. Die Bezahlung könnt ihr wählen, wie es euch am besten passt. Ihr könnt den Gesamtbetrag von 52.00 € in ½ oder 4 Raten aufteilen. Ich danke bereits allen, die sich angemeldet haben. Morgen bekommt ihr das erste Impuls-Häppchen zugeschickt.

Da ich viele Informationen und Gedanken in diese Briefe einfließen lasse, werde ich das Thema: „von Kopf bis Fuß“ nicht mehr anbieten, da sich dann zu viel überschneiden würde.

Lieber konzentriere ich mich dann auf diese neue Möglichkeit, euch mit Informationen und Impulsen zu begleiten.

Vielen Dank, dass ihr mir diese Chance gebt.

Mit herzlichen Grüßen und lieben Gedanken wünschen wir euch alles Gute:

Hans-Hermann und Ute Niemann