

Newsletter Oktober 2024

Es wird Herbst und das Wetter lässt uns manchmal frösteln. Deshalb habe ich heute für euch ein paar „Rezepte“ für gemütliche Stunden und einige Tipps, worauf wir in der kälteren Jahreszeit achten dürfen, damit wir fit und geschützt durch den Herbst kommen.

1. Es gibt eine Vitalmischung, die prophylaktisch und auch während einer Infektion die Regeneration bzw. die Abwehrkräfte unterstützt:

„Coriolus-Reishi“ (Quelle Infobroschüre MycoVital),

Preis: 93 Kapseln = 49.99 € incl. 7% MwSt

Coriolus wirkt antibakteriell, antifungal und antiviral. Der Coriolus aktiviert die zelluläre Abwehr und die Produktion von Antikörpern und wird bei allen bakteriellen und viralen Infektionen empfohlen. Auch bei Erschöpfung und Müdigkeit ist dieser Pilz hilfreich.

Der Reishi trägt zu einer deutlichen Sauerstoffaufnahme des Blutes bei und wirkt positiv auf die Herztätigkeit. Zudem entfaltet er eine sehr günstige Auswirkung auf alle Entzündungen im Körper. Daher wird er bei Bronchitis, Arthritis, Gastritis, Rheuma, Arteriosklerose, bei allen neurologischen Leiden, zur Nervenstärkung und bei Erschöpfung, Unruhe und Kraftlosigkeit empfohlen

Dosierung: prophylaktisch nimmt man 1 Kapsel täglich, während einer Entzündung oder eines Infektes bis zu 3 Kapseln täglich.

2. Kaltes und nasses Wetter ist für unsere Blase und die Nieren eine große Herausforderung. Sie lieben es nämlich warm und kuschelig. Deshalb sind warme Fußbäder auch eine gute Nierenpflege.

Von Sonnentor gibt es die Teemischung: „**BIO Wieder gut! Pipifein**“ und ist eine wohlschmeckende Möglichkeit, Nieren und Blase zu verwöhnen:

Zutaten: Birkenblätter, Kamille, Holunderblüten, Cranberries, Heidelbeeren, Brennnessel, Hagebutten, Preiselbeeren, Wacholderbeeren.

Preis: statt 3.90 € = **3.00 € incl. 7% MwSt**

3. Granatapfelsaft Bio 330 ml: statt 6.90 € = 6.00 € incl. 7% MwSt

Granatapfelsaft Quelle: Dr. Mohr Reform-Rundschau 7/2014

Der Granatapfelbaum bildet Punicalagin, ein besonderes Ellagitannin, das- soweit bisher bekannt- nur in dieser Pflanzenart entsteht. Daher gilt das Punicalagin als Hauptwirkstoff der Granatapfel Früchte. Ellagatannine sind Gerbstoffe, die in niedriger Konzentration auch in anderen Pflanzenarten und deren Früchten (Himbeere) vorkommen. Deshalb sind sie dem Organismus des Menschen lange bekannt. Im Granatapfel schützen die Punicalagine vor allem in der Fruchtwand (Schale) vor Lichtschäden und Infektionen. Im Organismus des Menschen wirkt das Punicalagin:

- **schützend vor übermäßiger Oxidation: wichtig für Zellwände, Zellstrukturen: besonders die empfindlichen Mitochondrien (in denen die Energie für die Zell/Körperfunktionen gewonnen wird.**
- **Entzündungshemmend durch Interaktion mit Cyclooxygenasen und Lipoxigenasen**
- **Schützend vor etlichen Krebsarten; bösartige Zellvermehrung hemmend**
- **Als Gegenspieler von Östrogenen**
- **In hoher Konzentration gegen mikrobielle Krankheitserreger (Viren, Pilze u. Bakterien)**

Auch scheint Granatapfelsaft die Ablagerung von Beta-Amyloid in Gehirnzellen und damit das Parkinson/Alzheimer-Risiko reduzieren zu können. Eine besondere Leistung des Granatapfelsaftes ist die Eindämmung überschießender und/oder chronischer Entzündungsprozesse. Mit dem Älterwerden entstehen immer mehr Immunreaktionen und Entzündungen, auch ohne äußere Krankheitserreger, im Organismus. Zu den bekanntesten chronischen Entzündungen zählen die rheumatischen Erkrankungen mit schmerzhaftem, destruierendem Befall in einzelnen, meist mehreren Gelenken und/oder des Bindegewebes. Chronische Entzündungen sind aber auch an der Progredienz der Arteriosklerose und am Entstehen neurodegenerativer Erkrankungen (M. Parkinson, M. Alzheimer) beteiligt- sowie am Entstehen etlicher Krebserkrankungen.

All diese Alterskrankheiten würden bei flacherem Entzündungsniveau wahrscheinlich seltener entstehen. **Mit dem Granatapfel-Muttersaft verfügen wir über ein exzellentes, natürliches Mittel, um chronische Entzündungsprozesse flach zu halten.**

Bereits im alten China galt der Granatapfel als Frucht, die wesentlich zur gesunden Langlebigkeit beiträgt.

4. **Kürbiskernöl geröstet Bio, 100 ml statt 7.90 = 7.00 € incl. 7% MwSt**
Quelle: Ölmühle Solling

Kürbiskernöl enthält Vitamin E

Das Öl, was aus schonend gerösteten Kürbiskernen hergestellt wird, schmeckt nicht nur köstlich, sondern punktet auch mit ernährungsphysiologischen Werten: es enthält 46 g pro 100 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Neben essenziellen Fettsäuren ist auch Vitamin E enthalten (100 g Kürbiskernöl entsprechen 240 % der empfohlenen Tagesdosis). Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

5. **Kürbiskern- Kokosaufstrich Bio Ölmühle Solling 160 g statt 6,90= 6.00 € incl. 7% MwSt**

Unser [Kürbiskern Kokos Aufstrich](#) ist ein rein pflanzlicher Brotaufstrich aus kaltgepresstem Kürbiskernöl, gerösteten Kürbiskernen und nativem Bio-Kokosöl. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des kaltgepressten Kürbiskernöls ergänzen das Spektrum an gesättigten Fettsäuren des nativen Kokosöles. Zwar enthält Kokosöl gesättigte Fettsäuren, es handelt sich dabei jedoch um eine besondere Fettsäureart. Das weiße Speiseöl besteht zu einem Großteil aus mittelkettigen Fettsäuren, den sogenannten MCTs (Medium Chain Triglycerides), wie der wertvollen Laurinsäure.

6. Natives Olivenöl extra aus Kreta Bio von der Ölmühle Solling

Die Insel Kreta ist bekannt für die Koroneiki – Olive. Den Ursprung hat die besondere Olivensorte in der Gegend von Koroni im Süden der Halbinsel Peloponnes. Die kleine Koroneiki-Olive ist eine sehr widerstandsfähige Olive mit einer langen Ernteperiode, die in der Regel von November bis Januar dauert. Sie liefert ein wertvolles, feinfruchtiges Olivenöl.

Preise: 250 ml: 8,90 €

500 ml: 15.90 € incl. 7% MwSt

5 l : 99.00 €

Ich werde heute zuerst zum Testen eine kleine Flasche 250 ml bestellen, damit ihr probieren könnt, ob dieses Öl euch schmeckt.

Buchvorstellungen:

1. „Ätherische Öle in der Erkältungszeit- Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten“ von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm, Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die bekannten Aromatherapeutinnen Maria Kettenring und Anusati Thumm geben fachlichen Rat und stellen die wichtigsten ätherischen Öle vor, die auch bei hartnäckigen Erkältungssymptomen zur Anwendung kommen.

- 22 ausgewählte ätherische Öle
- Hauptwirkstoffe kurz erklärt
- Über 100 einfache Rezepturen für Inhalationen, Hals- und Rachensprays, Husten- und Nasenbalsame, Brustwickel, Ohren-Auflagen u.v.m.
- Immunstärkung und Infektabwehr
- Mit vielen „bärenstarken“ Rezepturen für Kinder

2. „Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde“ von Karola B. Schneider, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: in der chinesischen Heilkunde sind Getreide-, Gemüse- und Fleischsuppen wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet.

Nach einer kompakten und leicht verständlichen Einführung in die Chinesische Heilkunde stellt Karola Schneider über 100 wohltuende und therapeutisch wirksame Suppenrezepte vor.

3. „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“ von Jorge Bucay, Preis: 12.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: wie begegnet man den Wirnissen des Lebens? Mit Geschichten, sagt Jorge Bucay, der die Gabe hat, das Komplizierte einfach werden zu lassen. Und er hilft seinem Zuhörer Demian, seine Ängste und Probleme besser zu verstehen, indem er ihm Märchen aus aller Welt, Sufi-Gleichnisse, Zen-Weisheiten, antike Sagen, selbst-Erfundenes erzählt.

4. „Der Buch-Spazierer“ von Carsten Henn, Preis: 15.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Es sind besondere Kunden, denen der Buchhändler Carl Kollhoff ihre Bestellungen nach Hause bringt, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt. Diese Menschen sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre wichtigste Verbindung zur Welt. Als Carl ein großer Schicksalsschlag widerfährt, stellt sich die Frage, ob er durch die Macht der Bücher und mit Hilfe eines ebenso klugen wie vorlauten neunjährigen Mädchens sein Glück wiederfinden kann.

5. **Der Adventskalender von Andere Zeiten vom 30.11.24 bis zum 06.01.25, Preis: 10.90 € incl. 7% MwSt**

Leseprobe: (Montag, 2.12.24) Was ich gerne früher gewusst hätte:

Im offenen Meer schwimmen verschafft dir ein anderes Verhältnis zur Welt.

Sich ein Leben lang liebzuhaben ist nicht so ohne.

Es gibt noch immer viel Wildes.

Du kannst deinen Träumen vertrauen.

Man kann die Dinge etwas ruhiger angehen lassen.

Man kann sich auch selbst aus etwas entlassen.

Echte Kärrnnerarbeit: Das Ding mit Nähe und Distanz.

Die Geschichte im Rückblick und die Geschichte, in der man steckt, sind zwei verschiedene Paar Schuhe.

Der Schmerz ist keine Fläche, er ist ein Raum.

Man kann manchmal im Leben übel starten und es geht später trotzdem was.

Die Liebe ist ein Wesen, man muss es nur machen lassen und behüten.

Es kommt nur raus, was in dir drin ist.

Es gibt manchmal Situation, in denen Gefühle keinen Sinn haben.

Der Sprint ist kein tragfähiges Lebensmodell. Dafür eignet sich Jogging gut, um auf Ideen und Wörter zu kommen.“

Ines Geipel

6. **„Der Lebensfreude-Adventskalender“ Preis: 14.80 € incl. 19% MwSt**

Leseprobe: Die wundersame Verwandlung vom 9.12.

„Wie so oft lief der Mann schlecht gelaunt von der Arbeit nach Hause. Alles ärgerte ihn: das nasskalte Wetter, die grauen Häuser, die unfreundlichen Mienen der Passanten. Da kam ein Lächeln angefliegen und weil es nichts Besseres zu tun hatte, landete es mitten im Gesicht des Mannes und machte sich dort breit. Der hatte es aber gar nicht bemerkt und ging weiter. Da nahm er plötzlich wahr, wie er von anderen freundlich, ja geradezu herzlich begrüßt wurde. Auf wundersame Weise gefiel ihm das und er fühlte sich gleich ein wenig besser. Immer mehr Leute lächelten ihn an. An einem Blumenstand bekam er sogar eine Blume geschenkt. Irgendwie wirkten plötzlich auch die Häuser viel weniger grau und am Himmel entdeckte er einen lichten blauen Fleck- und da, war das nicht sogar die Sonne? Als er zuhause ankam, entdeckte er im Spiegel, wie er lächelte. Das verwunderte ihn, aber es fühlte sich gut an, richtig gut.“

Mein Mann und Ich wünschen euch einen wunderschönen Monat Oktober und jederzeit ein Lächeln im Gesicht und im Herzen.

Lächelnde Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann

Seite 5
Termine:

Oktober bis Dezember 2024

Preise: Kursgebühr Empathische Kommunikation: 23.00 € incl. 19% MwSt

Kursgebühr 5-Elemente-Küche: 20.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 30 Minuten 35.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 60 Minuten 70.00 € incl. 19% MwSt

Empathische Kommunikation:

Montag, Beginn: 19.30 Uhr 07.10. 04.11.

Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 09.10. 06.11.

Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 09.10. 06.11.

**Mittwoch, Zoom- online-Kurs
Beginn: 19.30 Uhr 16.10. 13.11.**

Kochen mit Freude und zum Feiern von Gemeinschaft und Freundlichkeit

Mittwoch, 19.00 Uhr

20.11. wenn es mit der Ernährung nicht so richtig funktioniert. Wenn Frust und Schuldgefühle die Mahlzeiten unbekömmlich machen. Wenn wir endlich mal wieder ohne Bedenken genießen möchten. An diesem Abend möchte ich euch gesundes und genussvolles „Trostessen“ anbieten, ohne erhobenen Zeigefinger, einfach nur, um gemeinsam das vergangene Jahr zu feiern.

Neuer Kurs: Selbstfürsorge- Selbstempathie- Selbstliebe

Achtung: dieser Kurs ist voll, ein neuer Kurs ist für Anfang 2025 geplant

Mittwoch, 19.00 Uhr 23.10. 27.11.

Im Dezember finden keine Kurse statt, damit Zeit für das Weihnachtsgeschäft bleibt und alle Kursteilnehmer die Adventszeit genießen können.

Mit herzlichen Grüßen Ute Niemann

