



Lieber Gesundheitsinteressierte, mitten in dem wunderbaren Sommer sende ich Dir heute für Deine Herbstplanung alle Termine für meine Fastenwochen in der zweiten Hälfte 2023. Mein sommerlicher Gesundheitstipp heißt: gesundes Sonnenbaden. Außerdem kannst Du leckere Grillrezepte lesen, nachmachen und genießen.

Auf meiner homepage findest Du mein gesamtes Praxisangebot mit dem ich Dich auf Deinem Weg zu einem balancierten gesundem Leben begleite.

Von Herzen wünsche ich Dir einen wunderbaren Sommer
Susanne

Herbstfastentermine

Fastenurlaub:

- 08.09.-15.09. Fastenurlaub in Hegne am Bodensee

ambulante Kurse mit täglichen Treffen:

- 23.09.-30.09. Rielasingen St. Verena Pflegezentrum 18 Uhr
- 30.09.-07.10. Engen kath. Gemeindezentrum 18 Uhr
- 07.10.-14.10. Singen Liebfrauenkirche Gemeindesaal 18 Uhr
- 14.10.-20.10. online auf ZOOM 19:00 Uhr

>>hier anmelden www.hausderbalance.de/

Auf meiner homepage kannst Du dich anmelden oder per Telefon 07736-9242424 oder email an info@hausderbalance.de

Die Idee einen Fastenurlaub im Bio-Wellness-Hotel Ifenblick in Balderschwang im Allgäu anzubieten habe ich auf November 2024 verschoben, da in diesem Herbst dort alles modernisiert wird und Baustellengeräusche nicht zum Fasten passen.



Sommertipp: gesundes Sonnenbaden

Die Dosis ist entscheidend! Zuviel Sonne macht Hautkrebs und Falten. Zu wenig Sonne verhindert die Bildung von Vitamin D in der Haut. Dieser Mangel verursacht Hormonstörungen, Krankheiten im Immunsystem, Nervensystem und Bewegungsapparat!
In Deutschland ist Vitamin D-Bildung nur möglich von Ende März – Mitte Oktober zwischen 11:00 – 15:00 Uhr.

- je nach Hauttyp ca. 10-30 Minuten ohne Sonnenschutz (helle Hauttypen benötigen kürzere Zeit); längeres sonnen bringt nichts für die Vitamin D-Produktion
- mindestens Arme und Beine ungeschützt
- Sonnenbrand vermeiden und starke Hautrötungen, dies ist ein eindeutiges Signal der Überdosierung!
- nach dem Vitamin-D tanken nur biologische, mineralische Sonnenschutzmittel benutzen



Grundlagen: Gesundes Grillen

- Elektrogrill, da bei Holzkohlegrill Schadstoffe entstehen
- !!! keine Aluminiumschalen verwenden
- Viel Gemüse (ca.350g pro Person) und wenig BIO-Fleisch / Fisch (ca.130g pro Person)
- Gemüse gegrillt oder als Salat
- Fleisch und Schafskäse **selbst** mariniert mit Olivenöl und Gewürzen
- knuspriges Dinkelbaguette
- zuckerfreier selbstgemachter Ketchup
- selbst Gemachte Kräuterbutter mit Gartenkräutern und Knoblauch

zuckerfreier Ketchup

800 g Tomaten, ohne das Grüne, geviertelt oder aus der Dose inkl. Saft
200 g getrocknete Aprikosen
2 Zehe Knoblauch
150 g Weißweinessig
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Pfeffer

Zubereitung im Thermomix: Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 30 Sekunden Stufe 6 zerkleinern. Anschliessend 40 Minuten Varoma Stufe 2 ohne Messbecher. Ein Küchentuch über die Topföffnung legen damit es nicht rausspritzt. Masse reduzieren lassen. Nach Ende der garzeit 1 Minute Stufe 10 fein pürieren und noch heiss in Schraubgläser füllen. Geöffnetes Glas im Kühlschrank aufbewahren

Buntes Grillgemüse:

1 rote Zwiebel
1 weiße Zwiebel
2 Zucchini
1 kleine Aubergine
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
250 g Champignons
200 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
2 - 3 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
1 EL Rosmarin
1 EL Thymian
Pfeffer, Salz
Gemüse vorbereiten: waschen, putzen, grob zerkleinern
Marinade vorbereiten: Olivenöl mit gehacktem Knoblauch und Kräutern mischen, würzen.
Das gemischte Gemüse (außer Tomaten) in eine große Schüssel geben, die Kräuter-Marinade darüber geben. Alles mit den Händen gut durchmischen und ca. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
10 Minuten grillen und vor dem servieren die Tomaten dazugeben



Haus der Balance | Susanne Mattke | Hohlgaß 4 | D - 78250 Watterdingen | 07736-9242424

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)