



Susanne Mattke
Haus der Balance
Hohlgaß 4
78250 Watterdingen
www.hausderbalance.de
info@hausderbalance.de



"Der Sommer ist die Zeit, in der die Natur uns ihre volle Kraft zeigt - eine Einladung, auch unsere eigene Lebenskraft zu pflegen und gut für uns zu sorgen."

(Unbekannt)

Liebe/r Gesundheitsinteressierte,

herzlich Willkommen zu meinem Sommer-Newsletter! Die warme Jahreszeit ist in vollem Gange und schenkt uns gerade viele sonnige Stunden, frisches regionales Obst und Gemüse und eine Fülle an Möglichkeiten, uns etwas Gutes zu tun.

Heute möchte ich dir die neuen Herbstfastentermine für die anstehenden ambulanten Kurse mitteilen und dir wertvolle Tipps und aktuelle Infos rund um deine Gesundheit nach Hause schicken. Themen sind u.a. Sommer-Detox für Zuhause, ein leckeres und gesundes Grillrezept, Ursachen für die aktuelle Müdigkeit, der richtige Sonnenschutz und mehr. Lass uns den Sommer in vollen Zügen genießen - natürlich gesund.

Alles Liebe

Susanne

Anmeldung zum Herbstfasten 2024

Unsere Körperzellen sind heute nicht mehr die gleichen, die wir zur Geburt hatten, denn jeden Tag entstehen neue und sterben alte - das nennt sich Regeneration und passiert ganz von allein. Das Körpermilieu, in dem unsere Zellen leben, liegt jedoch in unserer Verantwortung.

Schon bei einer Fastenwoche erleben wir die wunderbaren Effekte und Gesundheitsverbesserungen durch die Reinigung der Grundsubstanz.

Der Herbst ist eine ideale Zeit, um den Körper zu entlasten und die Abwehrkraft zu stärken, bevor die kälteren Monate beginnen. Die Kurse starten dieses Mal Anfang Oktober und bieten dir die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung den Körper zu entschlacken und den Geist zu klären.



Nähere Details und Infos zum Heilfasten findest du auf meiner neuen Webseite hausderbalance.de oder beim **kostenlosen Online-Infoabend über Zoom am 6.09.24 um 19.00 Uhr**. Falls du Interesse hast, schreib mich gerne an, ich lasse dir dann die Zugangsdaten zukommen.

Bei deiner Fastenerfahrung begleite ich dich dieses Jahr in folgenden Wochen:

Termine für den Fastenstart:

05.10.2024 | St.Verena Pflegezentrum Rielasingen
Gänseweide 7 | täglich 18:00Uhr

12.10.2024 | Onlinekurs auf Zoom | täglich 19:00
Uhr

19.10.2024 | Pflegezentrum Hegau Singen
Virchowstr. 6a | täglich 18 Uhr

26.10.2024 | CUBE Engen Robert-Bosch-Str. 1 |
täglich 18 Uhr

Die Kurse starten jeweils am Samstag und enden am Freitag.

Ausblick:

30.05.-06.06.2025 FASTENURLAUB in Hegne
Hotel St. Elisabeth

Die Anmeldung ist per [Mail](#), über meine [Webseite](#)
oder auch per Telefon (07736 - 9242424) möglich.

Ich freue mich, wenn wir uns sehen!

jetzt per Mail
anmelden

Meine besondere Empfehlung an dich:

Eine Vital- und Stoffwechselanalyse vor Beginn deiner Fastenerfahrung

Die umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse im Blut durch 42 verschiedene Laborwerte und liefert dir Aussagen zu Deiner Gesundheit und deiner Ernährungsweise. Mithilfe dieser Blutwerte erhältst du genaue Infos über:

- die Aktivität der einzelnen Organe
- die Konzentration und die relative Zusammensetzung der wichtigsten Mineralstoffe und Vitamine
- die Drüsenaktivität (Hormone)
- den Kohlenhydratstoffwechsel
- den Fettstoffwechsel
- den Eiweißstoffwechsel
- und den Eisen- und Kupferspiegel im Blut.

Auf diese Weise erhältst du genaue Informationen über deinen aktuellen Gesundheitszustand, mögliche Mängel und einen persönlichen Ernährungsplan mit denjenigen Nahrungsmitteln, die dir und deinem individuellen Stoffwechsel entsprechen.

Wenn du für dich das Maximale aus deiner Fastenwoche herausholen möchtest und auch nachhaltig gut für dich und deinen Körper sorgen möchtest, kann ich dir diese Kombination wirklich empfehlen.

Du erfährst dadurch genau:

- welche Nahrungsergänzungsmittel du evtl. bereits vor dem Fasten einnehmen darfst, um deinen Körper bei akuten Mängeln bereits aufzufüllen und dir das Fasten zu erleichtern
- welche Supplements dir im Nachgang weiterhin gut tun
- wie du mithilfe deiner Ernährung dein hohes Energielevel nach dem Fasten halten kannst und welche einzelnen Lebensmittel dir besonders gut tun oder auch nicht
- wie Du auch nach dem Fasten weiter abnehmen kannst



jetzt einen Termin
vereinbaren

Müde, erschöpft und energielos?

Diese Symptome erleben meine Patient/innen momentan häufig und kommen deshalb in die Praxis. Manchmal finden wir **körperliche Ursachen** wie Vitamin B12 Mangel und daraus auch Eisenmangel. Oft liegen keine Defizite vor und auch sonst keine Erkrankungen. Ein aktuelles Erklärungsmodell sind die Aufwirkungen elektromagnetischer Einflüsse in unserer Umwelt. Elektrosmog ist bekannt. Neu war mir, wie stark auch **kosmisches Wetter** auf unseren Körper wirken kann. Im Bild siehst du Polarlichter die im Mai und auch jetzt im August in unseren Breitengraden sichtbar sind. Biophysiker wie Dieter Broers erforschen schon lange diese Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Bei sensitiven Menschen wirken diese Energien spürbar auf jede Zelle. Darum ist es besonders wichtig sich auszuruhen (ohne Handy) und **einfach mal NICHTS tun**: 2x täglich 15 Minuten sich hinzulegen und sich für die positiven Wirkungen der Sonnenstürme zu öffnen. Im Stress stoßen diese Energien wie auf eine Wand. Das kostet Energie und macht müde.



Eine hilfreiche Erfahrung sind **Erdungsübungen**. Zum Beispiel barfuß durchs Gras zu gehen oder 5-4-3-2-1 Erdungsübung: 5 Dinge sehen, 4 Dinge hören, 3 Dinge fühlen, 2 Dinge riechen, etwas schmecken oder sich mit dem Himmel und der Erde über das Bewußtsein zu verbinden, um ganz in der eigenen Mitte anzukommen (wie beim THEKI von Sandra Weber). Auch die Yogaübung "der Baum" hilft Dir dich zu erden.

Sommer-Detox: Pestizide natürlich ausleiten

Gerade im Sommer lieben wir frische Beeren - Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren - sie sind nicht nur lecker, sondern auch echte Vitaminbomben und sind gehaltvoll an Mineralstoffen (basisch) sowie Ballaststoffen, die die Darmtätigkeit und damit die Verdauung fördern. Gleichzeitig besitzen Beeren eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane, die antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken.

Leider sind aber, wenn wir die Früchte nicht gerade aus dem eigenen Garten geerntet haben, viele Beeren mit Pestiziden belastet. Um den Körper von den schädlichen Giften zu befreien, empfehle ich eine Sommer-Detox-Kur mit Zeolith: zermahlenes Vulkangestein, das Schadstoffe wie Pestizide, Schwermetalle und auch Histamin im Darm bindet wie ein Schwamm und ausscheidet. Beim Fasten setzen wir es auch als Giftbinder ein.



Dazu trinkst du abends vor dem Schlafengehen **ein großes Glas Wasser, in das du 1 TL Zeolith Pulver einrührst oder mit dem Du 2 Kapseln einnimmst. Bitte nach der letzten Mahlzeit und nach Medikamentengabe 2h mit der Einnahme von Zeolith warten.**

So kannst du deine Lieblingsbeeren genießen und gleichzeitig etwas für deine Gesundheit tun. Da aber auch (Frucht)-Zucker enthalten ist, iss maximal 2 Hände voll Obst am Tag!

Gesund grillen: Gegrillte Gemüse-Spieße mit Bio-Geflügel und Dip

- Paprika, Zucchini, Champignons, Aubergine, Zwiebeln (je nach Vorliebe)
- Bio-Geflügel
- Olivenöl
- Steinsalz und Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)

Für den Dip:

- 1 reife Avocado oder Quark (dazu 1 Ei Leinöl)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack



Zubereitung:

1. Das Gemüse und das Fleisch in Stücke schneiden und auf Spieße stecken.
2. Mit Olivenöl bestreichen und würzen.
3. Die Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten grillen.
4. Für den Dip die Avocado zerdrücken und mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.
5. die gegrillten Spieße mit Dip servieren.

Übrigens: Wer gern Geflügel grillt und **BIO-Fleisch aus der Region** genießen möchte, dem empfehle ich meinen Bauern hier in Watterdingen: Christian Meßmer 0176-64011777. Ab 17 Uhr kannst du werktags Bestellungen aufgeben für den aktuellen Abholtermin 22.08.24 oder später.

Guten Appetit!

Sonnenschutz und Vitamin D: die Balance macht's

Sonnenschutz ist im Sommer unerlässlich, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Aber wie können wir gleichzeitig sicherstellen, dass wir trotz Eincremen genügend Vitamin D aufnehmen?

1. Moderates Sonnenbaden ohne Schutz:

Verbringe täglich um die Mittagszeit (je nach Hauttyp) bis zu 30 Minuten ungeschützt in der Sonne, um ausreichend Vitamin D zu tanken. Am späteren Nachmittag verlängert sich diese Zeit. Um anschließend weiterhin in der Sonne zu bleiben, solltest du deine Haut mit einem natürlichen Sonnenschutzmittel schützen.

2. Nährstoffreiche Ernährung:

Lebensmittel wie Lachs, Eier und angereicherte Pflanzenmilch liefern zusätzliches Vitamin D. Achte daher auch auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Vitamin D-Bedarf (ca. 2000 I.E.) zu decken.

3. Sonnenschutzmittel:

Verwende Sonnenschutzmittel mit natürlichen Inhaltsstoffen, die deine Haut schützen, aber auch die Gesundheit nicht belasten. Besonders empfehlenswert sind Produkte mit mineralischen Filtern (oft bei Naturkosmetikmarken zu finden).



Bewegung - auch bei heißen Temperaturen wichtig

Aktive Bewegung ist auch im Sommer wichtig, auch wenn uns bei heißen Temperaturen vielleicht die Motivation fehlen kann. Zwei ideale Aktivitäten, um in Bewegung zu bleiben und gleichzeitig den Körper zu schonen sind bspw. Schwimmen und Morgengymnastik/-yoga.



- **Schwimmen:** Neben dem Ganzkörpertraining auch eine wunderbare Möglichkeit, sich an heißen Tagen nach einem ermüdenden Arbeitstag abzukühlen. 20-30 Minuten Bewegung im kühlen Nass reichen bereits aus, um den Körper zu aktivieren.
- **Morgengymnastik oder -yoga:** Wenn möglich, nutze die kühlen Morgenstunden für eine Gymnastik- oder Yogaeinheit im Freien. Das hilft, den Körper zu aktivieren, zu dehnen und den Geist zu entspannen - für Viele der perfekte Start in den Tag!

Kleiner Tipp: in meinem Fasten- und Gesundheitsbegleiter findet ihr einige Übungen, die sich bestens eignen (Energiebalanceübungen und die 5 Tibeter).

Ich hoffe du hattest Freude beim Lesen und konntest die ein oder andere Anregung oder wertvollen Tipp für dich mitnehmen!

Zum Abschluss möchte ich dich ermutigen, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und deine Gewohnheiten zu überprüfen. Ein guter Parameter ist dein Energielevel. Frage dich: Habe ich genügend Energie zur Verfügung, um das zu (er)schaffen, das ich gerne (er)schaffen möchte? Wo darf ich evtl. Anpassungen vornehmen, um mein Energielevel zu steigern? Nimm dir täglich Zeit hinzuhorchen, wie es dir gerade geht, was du brauchst, um auf deine unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen und suche dir bei Bedarf Unterstützung.

Kurze Info zum Abschluss: ich bin ab dem 16. August für 1 Woche im Sommerurlaub und dann nocheinmal ab 14. September.

Ich wünsche dir weiterhin eine wundervolle Zeit!
Danke, dass ich dich begleiten darf.

Alles Liebe, Susanne

Haus der Balance, Susanne Mattke | Hohlgaß 4
78250 Watterdingen
info@hausderbalance.de | 07736-9242424

[Abmelden / Unsubscribe](#)