



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



„Selbstfürsorge im Sommer bedeutet nicht, mehr zu tun – sondern bewusster zu wählen, was wirklich guttut.“

(Unbekannt)

Liebe/r Max,

der Sommer hat uns mit seiner ganzen Kraft erreicht – die Tage sind noch lang, die Sonne intensiv und unser Körper verlangt nach einer anderen Art von Fürsorge als in den kühleren Monaten.

Wie die Natur sich in voller Blüte zeigt, so sind auch wir eingeladen, aufzugehen, zu genießen – aber auch achtsam mit unserer Energie umzugehen und gut für uns zu sorgen. Gerade jetzt können wir durch einfache, aber wirkungsvolle Impulse unsere Vitalität erhalten und unterstützen.

In diesem Newsletter findest du erfrischende Tipps und bewährte Empfehlungen für die heißen Tage, die neuen Herbstfasten-Termine und erste Infos zu den neuen Gesundheitsabenden.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, Nachspüren und Inspirierenlassen – und vielleicht sehen wir uns ja schon bald wieder persönlich in meiner Praxis, beim Fasten oder online!

▮ 1. Sommergold: Richtig trinken – aber bitte warm

Wenn draußen die Hitze flirrt, greifen viele automatisch zu eiskalten Getränken.

Dabei gilt:

Warme oder zumindest zimmerwarme Getränke sind für unseren Körper besser verträglich und unterstützen uns gerade bei heißen Temperaturen. Die Tagesmenge ist abhängig vom Körpergewicht: mindestens 30ml pro kg!

▮ Warum warm trinken?

Kalte Getränke müssen im Körper erst aufgewärmt werden – das kostet Energie, setzt zusätzliche Wärme frei und kann unseren Kreislauf belasten. Warmes Wasser oder Tee hingegen regulieren die Körpertemperatur sanfter und unterstützen die natürlichen Prozesse.

▮ Tipp aus der Praxis:

Lass dein Wasser 15 Minuten in einem Topf auf dem Herd köcheln, um es zu ionisieren – dadurch wird es leichter verfügbar für die Zellen und unterstützt deinen Körper bei der Entgiftung.

Besonders im Sommer bewährt sich auch Salbeitee: kühlend, schweißregulierend und erfrischend – warm getrunken am besten!

▮ Bei Erschöpfung oder Spannungskopfschmerzen helfen:

– 1/4l pro 1/4h trinken (gern mit Zitronenscheiben oder je nach Geschmack mit frischen Kräutern wie Minze, Melisse oder Rosmarin) bis es besser ist

– ein basischer Halswickel mit kühlem Wasser – beruhigt und entlastet zusätzlich.



▮ 2. Gesund naschen: Eis aus dem Mixer

Sommerzeit ist Eiszeit – doch industrielles Eis aus dem Supermarkt steckt oft voller Zucker und Zusatzstoffe.

Wer möchte, kann sein Eis auch ganz einfach gesund mit wenigen Zutaten und einem Mixer selbst herstellen.

▮ **Schnelles Bananen-Mango-Eis:**

- gefrorene Mango und Banane in Stücken
 - 1 Schuss Kokosmilch oder Sahne
 - optional: ein Hauch Zimt oder Kakao
- alles mixen und sofort genießen!

Tipp: Auch Beeren, Pfirsich oder Melone eignen sich gefroren wunderbar.

Für mehr Cremigkeit und Süße kannst du Nussmus oder Joghurt (auch pflanzlich) dazugeben.



▮ 3. Hitzetipps aus der Naturheilpraxis

Hitze kann Körper und Kreislauf ganz schön fordern. Mit diesen einfachen Anwendungen kannst du dich bewusst abkühlen – ganz sanft und im Einklang mit deiner Gesundheit:

▮ **Kühlendes Fußbad** mit Basenpulver, Pfefferminztee oder Lavendel (vor dem Schlafengehen oder zwischendurch):

→ wirkt erfrischend, abschwellend und beruhigend

▮ **Kneipp'sches Wassertreten**

Eine super Abkühlung an Flussläufen, Bächen oder Wassertretstellen nach heißen Arbeitstagen: Barfuß eintauchen, wie ein Storch schreiten, bis ein Kältegefühl eintritt. Die Beine wieder erwärmen lassen und nach Bedarf mehrmals wiederholen.

→ stärkt das Immunsystem & bringt den Kreislauf in Schwung

▮ **Tipp:** Auch kühle Armbäder oder ein nasses Handtuch im Nacken können wahre Wunder wirken.

▮ 4. Die natürliche Reiseapotheke – gut vorbereitet unterwegs

Immer wieder stellen mir Patienten in der Praxis vor der Urlaubszeit die Frage, was in eine Reiseapotheke gehört und auf was sogar verzichtet werden kann.

Hier ein paar Empfehlungen, was unterwegs neben Verbandszeug, mineralischer Sonnencreme und Insektenspray nicht fehlen sollte:

- **Heilerde-Kapseln, Kohletabletten oder ein pflanzliches Magen-Darm-Präparat** (z. B. Myrrhinil Intest, Ingwer-Kapseln)

Ob Reisedurchfall oder Übelkeit: diese Produkte beruhigen den Verdauungstrakt.

- **Basenpulver oder -tabletten**

Ideal, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen – besonders hilfreich bei Muskelkater, Kopfweg, Erschöpfung oder wenn man sich „übersäuert“ fühlt durch "Urlaubs-essen"

- **Bittertropfen**

Als täglicher Begleiter vor dem Essen unterstützen sie die Verdauung, fördern den Gallefluss und helfen dem Körper, schwere oder ungewohnte Speisen besser zu verarbeiten.

- **Angocin® bei Erkältungssymptomen**

Das pflanzliche Arzneimittel mit Kapuzinerkresse und Meerrettich kann erste Infekte schon im Keim stoppen – ein Klassiker in der Haus- und Reiseapotheke.

- **Pflanzliche Salbe für Haut und Insektenstiche**

Z. B. eine Ringelblumensalbe oder Aloe-Vera-Gel für kleine Sonnenbrände, trockene Haut oder juckende Mückenstiche.

- **Teebaumöl oder Lavendelöl (ätherisch, verdünnt)**

Vielseitig einsetzbar – ob bei Pickelchen, kleinen Hautreizungen oder zur Desinfektion.

- **Baldrian / Passionsblume / Bachblüten Notfalltropfen**

natürliche Beruhigungsmittel bei Flugangst, Schlafproblemen oder innerer Unruhe

- **Meerwassernasenspray und Euphrasia®-Augentropfen**

zum fliegen oder in klimatisierten Räumen damit die Nasenschleimhaut feucht bleibt und Viren keine Chance haben

Für Fasteninteressierte: Die Herbstfasten-Termine stehen fest

Wenn du spürst, dass du deinen Körper nach den Sommerstrapazen entlasten möchtest, kannst du dir jetzt einen Platz im Herbstfasten sichern.

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

Termine für den Fastenstart:

27.09.2025 | Onlinekurs auf Zoom | täglich 19:00 Uhr

04.10.2025 | Engen, kath. Gemeindezentrum, Hexenwegle 2 | täglich 18:00 Uhr

11.10.2025 | Singen, Pflegezentrum Hegau, Virchowstraße 6a | täglich 18:00 Uhr

18.10.2025 | Rielasingen, St.Verena Pflegezentrum, Gänseweide 7 | täglich 18:00Uhr

Die Kurse starten jeweils am Samstag und enden am Freitag.

Falls du noch unsicher bist, ob Heilfasten wirklich richtig für dich ist, kannst du dich gerne bei mir melden.

jetzt schon
anmelden



NEU: Gesundheitsabende



▮ NEU: Monatliche Online-Gesundheitsabende ab Herbst

Ab Herbst lade ich dich regelmäßig zu Online-Gesundheitsabenden ein – ein Herzensprojekt, das Raum für Inspiration, Wissen, Verbindung und Austausch schafft.

- Einmal im Monat, jeweils für etwa 1,5 Stunden, widmen wir uns gemeinsam einem wechselnden Gesundheitsthema aus der Lebensstilmedizin – ganzheitlich gedacht, fundiert erklärt, liebevoll begleitet.
- Du hast vorab die Möglichkeit, eine persönliche Frage zum Fokus-Thema einzureichen. Ich werde etwa drei Fragen auswählen und sie am Abend individuell beantworten.

Die Teilnahme ist per Zoom-Link und auf Spendenbasis möglich, damit wirklich jeder Gesundheitsinteressierte teilhaben kann.

▮ Weitere Infos und die Themen folgen bald.

Zum Abschluss: Genießen, atmen, bei dir ankommen

Der Sommer darf auch langsamer sein.

Erlaube dir kleine Pausen, um bewusst zu atmen, dich zu spüren, dich zu nähren – mit dem, was es für dich gerade braucht und dir gut tut.

Ich wünsche dir einen gesunden, leichten und energetisierenden Sommer.

Danke, dass ich dich begleiten darf.

Von Herzen,

Susanne

Ps: wer eine Quelle für sehr gut gehaltenes Geflügelfleisch sucht, kann sich gern bei Christian Meßmer hier in Watterdingen melden 0176-64011777 ! Am 7.8. ist der nächste Hühnchen Verkaufstag

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

[Abmelden / Unsubscribe](#)