



**Nuhrovia**  
mit der Kraft der Sonne

# Sonnige

# Grüße!

06/24



Liebe Sonnenhell-Freunde!

### Make a wish

Über das Wünschen. "In einer Zeit als das Wünschen noch geholfen hat..." heißt es in Grimms Märchen. Aber ist diese Zeit denn vorbei? Wir sind überzeugt: wünschen hilft. Erfahren Sie mehr über die Kraft des Wünschs. Sie finden hier wie immer Geschichten, Sprüche & Wissenswertes zum Thema, sowie Pflanzen und Angebote zur Jahreszeit. Viel Freude beim Lesen!  
Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team.

### Was gibt es Neues? 1

11. Okt. Tag der offenen Tür mit Schulung. Zum Anfassen, Schmecken, Kosten & Kennenlernen!

### Wunscherfüllung 2

Sprüche & Erbauliches zum Thema.

### Gute Wünsche 3-4

Das Wünschen in verschiedenen Kulturen, in Beziehungen, als Vision für Erfolg und in der Therapie.

### Reiseraum Oman 5

Bilder & Erfahrungsberichte.

### Nuhrovias Sommerboten 6

Schöne Haut, schöne Beine, schöne Figur, Zeckenschreck, Verdauungshilfe.

### Blüten zum Thema 7

Frag die Hebamme: für Mutter & Kind

### Tausendgüldenkraut 8

Stoffwechsel, Abnehmen & Selbstwert. Low carb Rezepte.

### Schulungen & Seminare 9-10

**Florasole Ausbildung** online ab 27. Sept.

**Nuhrovia-Berater** online ab 27. Sept.

**"Die Stimmen der Natur hören** - Kommunikation mit Pflanzen" 12./13. Okt.

**Tag der offenen Tür** 11. Okt.

**Produktschulung** jederzeit (Aufzeichnung)

### Sonnige Angebote & Termine

siehe Rückseite



Nuhrovia

# Was gibt es Neues?

## Angebot "Sommertraum"

Die beste Hautpflege im Sommer!



### "Sommertraum"

- \* Immortellenöl 50 ml
- \* Sonnenkuss Gesicht- & Körperlotion 100 ml
- \* Spirulina ca. 140g/ 350 Stk.

**Best. Nr. A21 € 66,30**  
(statt € 73,60)

**Immortellenöl** Anti-Aging aus dem Pflanzenreich. Zellerneuernd, gewebesträufend, hautverjüngend. Pflegt nach Sonnenbrand. DIE Pflanze gegen blaue Flecken. **Sonnenkuss Gesicht- und Körperlotion** mit Sanddorn und Aloe. Eine beruhigende, leichte Hautpflege für den ganzen Tag und nach Sonnenbrand. Und: leichter bräunen mit **Spirulina**. Enthält Betakarotin und viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

## TAG der offenen Tür im Stammhaus!

**FR 11. Okt. Besuchen Sie uns in Braunau!**  
9.30-14.00 Uhr, kostenlose Schulung

**Lernen Sie uns kennen!** Verbringen Sie einen Tag mit uns. Wir trinken zusammen Tee oder Kaffee, tauschen uns aus. Sie sehen wie es so ist bei uns, wo Ihr Päckchen verpackt wird und erfahren in unserer kostenlosen Schulung mehr über Nuhrovia und die Kraft der Sonne und der Pflanzen. Ihre Fragen gestalten den Tag mit und natürlich können Sie gerne noch etwas persönlich mitnehmen. Portofrei und mit Beratung, wenn gewünscht. **Wir freuen uns auf Sie!**

## Florasole Blütenausbildung ONLINE

ab 27. Sept. Live & Aufzeichnung

Flower Power -

Florasole Blütenessenzen von A-Z



**Werden Sie Florasole Blütenberater\*in!** Die Arbeit mit Blüten hilft, sich und andere „durch die Blume“ besser kennen- und verstehen zu lernen, mögliche Hintergründe von Krankheiten in der

Psyche zu entdecken, bei Ängsten zu unterstützen und das Erkennen von Mustern zu fördern. Nebenbei lernt man viel über sich und Menschen allgemein.

**So geht`s:** Sie bekommen ab 27. Sept. Woche für Woche die Videos zum Eigenstudium mit kleinen Aufgaben. An den Liveterminen brauchen wir dieses Wissen, um zu üben, zu vertiefen und konkret Blüten zu Fallbeispielen zu finden. (Selbes Schema gilt für Nuhrovia-Berater.)

*„Was ich dir wünsche:  
Glück.“* aus China

## Nuhrovia Beraterausbildung ONLINE

ab 27. Sept.: Live & Aufzeichnung

Werden Sie Sonnenstrahl!

### Für wen ist der Nuhrovia-Berater geeignet?

- \* Haben Sie ein Geschäft oder eine Praxis und möchten sich oder eine/n MitarbeiterIn für Nuhrovia-Produkte ausbilden?
- \* Möchten Sie mit Nuhrovia-Produkten beraten können, wissen, wann welches Produkt das Richtige ist?
- \* Möchten Sie Messen in Ihrer Gegend und kleine Vorträge oder Schulungen mit Produktangebot halten können und so **auf selbständiger Basis Teil des Nuhrovia-Teams** werden? Mehr auf Seite 10.

**HINWEIS.** Sämtliche Erfahrungsberichte in diesen Infoblättern sind weder Versprechen, noch Empfehlungen. Es sind Rückmeldungen von Kunden unserer Therapeuten und Händler und dürfen nicht weiter veröffentlicht werden. Außerdem müssen wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass nur Ärzte autorisiert sind, Krankheit zu behandeln. Wir verstehen unsere Mittel als belichtete LEBENS-Mittel und Kosmetika, welche dazu beitragen können, Harmonie und Ordnung in unserem System wieder herzustellen.



Nuhrovia

## Wünsch Dir was

“Pass auf, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen”, heißt es. Wünschen hilft und ist doch eine Kunst. Die Kraft guter Wünsche, ob für das eigene Leben, Segenswünsche, Wunschbrunnlein, Wunschträume, Märchen von den drei Wünschen, oder Glückwünsche. Wünsche durchziehen unser Leben. Erfahren Sie mehr zum Thema “Wünschen” in diesen Seiten. Dazu wie immer Sprüche, Geschichten, Wissenswertes und natürlich Pflanzen, Tipps und Angebote für einen schönen Sommer! Viel Freude beim Lesen!

### Wünsch Dir was!

*„Wünsche können ohne Kraft  
und Talent sein,  
aber nie sind Kraft und  
Talent ohne Wünsche.“*

Johann Jakob Engel



*„Des Menschen Wünsche sind  
sein Himmelreich.“* Thomas Moore

### Ich wünsche dir ...

Den tiefen Frieden über dem stillen Land  
wünsche ich dir.  
Den tiefen Frieden im schmeichelnden Wind  
wünsche ich dir.  
Den tiefen Frieden im Rauschen der Wellen  
wünsche ich dir.  
Den tiefen Frieden unter den leuchtenden  
Sternen  
wünsche ich dir.  
Den tiefen Frieden vom Sohne des Friedens  
wünsche ich dir.

Altirischer Segenswunsch

### Drei Wünsche

Der liebe Gott bittet in Gestalt eines armen Alten um Obdach. Spöttisch weist ein Reicher ihn ab. Doch der arme Nachbar winkt ihm. Er teilt mit ihm, sie reden. Gott erzählt die Geschichte vom Schmied von Jüterbog und noch eine. Er gewährt ihm drei Wünsche, der Mann wählt Seligkeit, Gesundheit und Reparatur des Hauses.

Der Reiche sieht zu. Er erschauert, wie des Nachbars Häuschen schön wird. Auf Befehl seiner Frau reitet er dem Alten nach, lässt sich drei Wünsche und den Sack geben, den jener vom Nachbarn dabei hat.

Auf dem Heimweg wünscht er aus Hast und Wut, dass das Pferd sich den Hals bricht, dann dass die Frau auf dem Sattel sitzt. Daheim braucht er den dritten Wunsch, sie wieder zu befreien. Aus dem Sack überkommt ihn des Nachbarn Armut.

([de.wikipedia.org/wiki/Die\\_drei\\_Wünsche](http://de.wikipedia.org/wiki/Die_drei_Wünsche))



*„Ich denke,  
wünschen  
hilft.“*

Rahel Varnhagen  
v. Ense

Man kann im Wünschen  
sich vergessen,  
Man wünschet leicht  
zum Überfluß,  
Wir aber wünschen  
nicht vermessen,  
Wir wünschen, was man  
wünschen muß.  
Denn soll der Mensch im  
Leibe leben,  
So brauchet er sein  
täglich Brot,  
Und soll er sich zum  
Geist erheben,  
So ist ihm seine Freiheit  
not. Ludwig Uhland





Nuhrovia

# Wunschträume

„Ich wünsch Dir was“ heißt es. Und eigentlich heißt es: ich will dir gut(es).  
Über das Wünschen.

## Über das Wünschen

Man kann sich selbst etwas wünschen. Man kann sich etwas sehr heiß wünschen. Man kann jemand anderem etwas wünschen. Wie ginge es uns, wenn uns jemand verwünschen würde? Auch wenn man nicht daran glaubt, ein Knopf im Magen bleibt, wenn man daran denkt. So verstehen wir vielleicht besser, dass auch das *Wünschen* wirkt. Wir können einem Kranken aus tiefstem Herzen Gesundheit wünschen und der Person damit sagen, dass sie uns wichtig ist. Wenn man sich angesichts von Umständen machtlos fühlt, kann der Wunsch, die Bitte dazu beitragen, Schweres abzugeben und den Mut nicht zu verlieren.

Vielleicht ist es unser Spiel mit dem Universum. Unser Negieren der Trennung. Wir wollen glauben, dass uns irgendjemand oder etwas (er)hört, wenn wir uns etwas wünschen.



An den Inhalten der Wünsche, daran, was wir uns wünschen, hat sich über die Jahrhunderte übrigens nicht viel geändert. Unsere Wünsche drehen sich meist um Existenz, Liebe,

Gesundheit, Sicherheit, Leben, Freiheit und Selbstentfaltung.

## Der Wunsch im Märchen

Das schlägt sich auch im Märchen nieder. Eine Fee erscheint, ein Fisch verspricht Wunscherfüllung, wenn er freigelassen wird. Meist sind es drei Wünsche, die man frei hat und viele Schwänke drehen sich darum, wie schwer es ist, sich das Richtige zu wünschen, oder einen Wunsch sinnlos zu vertun und den nächsten Wunsch zu brauchen, um den ersten rückgängig zu machen. Wir lernen: „achte auf deine Wünsche, sie könnten in Erfüllung gehen.“ Wir können aus dem sicheren Lehnstuhl erleben, was passieren und was schief gehen kann, wenn wir nur drei Wünsche haben. Richtig wünschen ist eine Kunst. Und manche dieser Wunscherfüllungen, die schief gehen, trösten uns darüber hinweg, wenn uns noch keine Fee ereilt hat.

### Höhepunkt der Wunscherfüllung:

Aladin und die Wunderlampe. Aladin reibt die Lampe. Der Geist erscheint und er darf sich wünschen, was immer er will, dem Geist ist nichts zu schwer.

Aladin bekommt alles: die Prinzessin, die er liebt, ein Schloss, das ihr gefällt, der Rest ist bekannt.



### Dornröschen:

Alle Feen kommen mit ihren guten Wünschen, die Fee, die nicht eingeladen, die nicht geschätzt wurde, wünscht ihr auch etwas, aber nichts Gutes. Was lernen wir daraus? Wünschen wirkt und Wertschätzung tut not.

Ich schließe gerne vom Großen auf das Kleine und umgekehrt. Wenn sich jemand in meiner Nähe etwas sehr wünscht, und ich bin in der Lage es zu erfüllen: ich fühle mich wie eine Schneekönigin. Wunscherfüllung beschenkt auch den Schenker. Ich habe oft das Gefühl, das Leben schenkt gern und bin überzeugt, wünschen wirkt.

## Der Wunsch in den Kulturen

In allen Kulturen gibt es das Wünschen. Feste wie das **Maha Shivaratri**: Shiva soll in dieser Nacht so guter Laune sein, dass man, wenn man die Regeln befolgt, einen Wunsch frei hat.



Das **Sternenfest Tanabata** in Japan, wo Wunschzettel an Bambuszweigen befestigt werden, oder Bräuche bei uns, wann man sich etwas wünschen darf: wenn man eine Sternschnuppe sieht,

alle Kerzen ausbläst auf der Geburtstagstorte oder Münzen in einen Brunnen wirft.



Nuhrovia

## Wünsche in Beziehung & Therapie

### Der Fischer und seine Frau

Interessante Einblicke in das Wünschen, sowohl einer scheinbaren Wunschlosigkeit einerseits und maßlosen Wünschen andererseits am Beispiel des Märchens „Vom Fischer und seiner Frau - wie man mit den Wünschen seiner Frau umgeht“ eröffnet der Paartherapeut Hans Jellouschek. Erstmals erschienen 1996 im Kreuz Verlag hat es seitdem nicht an Aktualität verloren. Die dahinterliegenden Mechanismen, die hier offengelegt werden, sind nicht nur für Paare interessant. Denn ein Mangel an Beziehung und gegenseitiger echter Wertschätzung ist auch im Zusammenhang mit der verbreiteten Ersatzbefriedigung Konsum und immer größeren materiellen Wünschen interessant.



### Unser Buchtipp: "Vom Fischer und seiner Frau"

von Hans Jellouschek  
Kreuz-Verlag

Erhältlich im Buchhandel.

### Der Wunsch als Basis unserer Ziele

Weise warnen vor Wünschen. Die Veden wissen: jeder Wunsch gebiert einen neuen und Wünsche binden uns an die Welt. Doch unsere Wünsche weisen uns eben auch den Weg. Natürlich gilt es weise zu wünschen und das ist bekanntlich eine Kunst. Aber wichtigen wiederkehrenden Wünschen kommt man ohnehin nicht aus. Sie sind kostbare Wegweiser zur Erfüllung unserer angelegten Lebensziele.

Wichtige Wünsche erscheinen manchmal unerreichbar. Doch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt, wie schon Laotse wusste.

#### Die besten Schritte zum Ziel:

- \* den eigenen Standpunkt erkennen
- \* Klärung des Ziels
- \* **kleine** Zwischenschritte festlegen
- \* Erreichtes abhaken und feiern
- \* nicht zuvielen Leuten davon erzählen
- \* sich nicht entmutigen lassen
- \* den Plan immer wieder nachjustieren
- \* weitere **kleine** Zwischenschritte definieren
- \* abhaken, feiern ...

*"Wer sein Ziel kennt, findet den Weg."*

Laotse



"Wünsche nicht, das nicht zu sein, was du bist, sondern wünsche, das recht zu sein, was du bist."

Franz von Sales

### In einer Zeit als das Wünschen noch geholfen hat. Der Wunsch in der Therapie.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Menschen, die mangelnde Fürsorge, Übergriffe oder Traumata in der Kindheit erlebt haben, können mithilfe eines Bewältigungsmärchens an diesen Punkt zurückkehren und die Geschichte neu schreiben.

**So geht`s:** Man schreibt die Geschichte seiner Kindheit in der 3. Person als wäre es die Geschichte von jemand anderem, und schreibt es ganz im Ton eines Märchens. Natürlich gibt es eine Fee, einen Zauberer, einen allmächtigen Zwerg oder Geist aus der Flasche, der dem Kind alles erfüllt, was es sich von Herzen wünscht und so alles zum Guten wendet.



Diese Übung eignet sich auch generell für Menschen, die ihre Wünsche nicht kennen. Es ist wie ein Spiel, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen. Viele von uns haben gelernt ihre Wünsche zu zensieren und sich nicht "zu viel" zu wünschen.

### In dem Artikel der Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie erfahren Sie mehr:

"Bei der Technik des Bewältigungsmärchens schreiben die PatientInnen ihre Leidensgeschichte in der Kindheit auf und lassen dann eine märchenhafte Umwandlung folgen, in der sich ihre eigentliche Sehnsucht erfüllt. Sie erfassen dadurch ihre eigene Psychodynamik in einer symbolischen Geschichte."

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-012-0184-3>



Nuhrovia

## Reiseimpressionen aus dem Oman

Der Oman hat alles. Interessante, alte Kultur, freundliche Einwohner, majestätische Gebirge, kristallklares Süßwasser in den Wadis, authentische Wüstencamps, karibische Strände und die berühmten Weihrauchbäume im Süden. Dazu lebendige Souks, herrliche Düfte und schöne Baukunst.

### Ein gastfreundliches Land

Es passierte häufig, dass uns Omanis persönlich im Land begrüßten und sich als unsere Gastgeber fühlten. Mehrmals wurden wir von Einheimischen auf eine Köstlichkeit aufmerksam gemacht. Als man sah, dass es uns schmeckte, beschenkte man uns kurzerhand damit. So lernten wir Chai, Omani Coffee und Halwa kennen.

Im Oman ist die Verbindung aus Tradition und Moderne gelungen. Man fühlt sich willkommen. Wesentlichen Anteil daran hat der 2020 verstorbene Sultan Quaboos bin Said, der das Land 50 Jahre lang sehr umsichtig regierte.



Kinder Nizwa Viehmarkt



Lehmbauweise



Chapati am Feuer

### Ein Sultan wie im Märchen

Er schöpfte Ölfördermengen nicht voll aus, sie seien Beduinen, man brauche nicht soviel. Er beteiligte jeden Omani an dem Gewinn daraus, besuchte regelmäßig die einzelnen Stämme, übernachtete bei Ihnen in der Wüste, besprach sich mit Ihnen und hörte ihre Anliegen. Er lebte in Frieden mit seinen Nachbarn.



Wadi Shab

16.000 der ärmsten Familien schenkte er ein Haus und etwas Grund als Lebensgrundlage aus seinem Privatvermögen.

Angeblich ging er nachts zwischen 2 und 4.00 Uhr im Park spazieren, dort durfte ihn jeder, der ein Anliegen hatte, ansprechen. Er bestand darauf, dass Frauen Auto fahren lernen und gleichberechtigt werden. Reisende Frauen können sich im Oman sicher und frei bewegen, auch allein.



Trad. Dau Boot, Sur



Nomadic desert camp



Wahiba Sands Wüste

### Wir empfehlen:

[www.nomadicdesertcamp.com](http://www.nomadicdesertcamp.com)

Diese Familie begann 1990 als erste damit, Menschen die Wüste und ihre Lebensweise als Beduinen zu zeigen. Ein sehr herzliches und authentisches Naturerlebnis!

## Erfahrungsberichte

"Ich liebe Euer **Immortellenöl**. Ich mische es gerne mit Sonnenkuss Lotion und verwende es als Gesichtspflege. Ich habe den ganzen Tag ein frisches Hautgefühl." Therapeutin, D-Hessen

"Wir leben in einem Zeckengebiet. Ich gebe meinen Kindern über Frühjahr und Sommer gerne **Kardenwurzel Urtrinktur** ins Trinkwasser. Ich habe den Eindruck, sie haben dadurch weniger Zecken." Mutter, A-Salzburg

"Ich empfehle Eure **Weibliche Balance** zur Rückbildung nach der Geburt, um die Hormone wieder in Balance zu bringen." Hebamme, D-Kaiserslautern

"Die Cellulite meiner Klientin wurde deutlich weniger nach regelmäßiger Anwendung von **Mohnblütenöl!**" Physiotherapeutin, Dresden

"**Sonnenkuss Gesicht- und Körperlotion** und **Arnikabalsam** sind meine liebsten Reisebegleiter in die Sonne. Egal ob Sonnenbrand oder trockene Haut, sie helfen immer." Kundin, A- Oberösterreich

"**Mohnblütenöl** hilft bei mir sehr gut bei Gelenkschmerzen und Rückenproblemen. Eine echte Wohltat." Kundin, Rheinland-Pfalz

"Seit meine Tochter klein ist, habe ich immer **Sonnenperlen** in der Handtasche. Egal, was ist, die kann ich immer geben!" Kundin, D



Nuhrovia

# Den Sommer versüßen!

**Bikinifigur? Sonnenbrand? Zecken? Zuviel geschlemmt? Krampfadern oder Hautprobleme?** Hier einige unserer Mittel, die den Sommer verschönern!



## IMMORTELENÖL

### Anti Aging? Trockene Haut?

Pflegt die Haut nach Sonnenbrand. In der Kosmetik steht die Immortelle für "Anti Aging", wegen ihrer zellerneuernden und hautregenerativen Wirkung. Für strahlend schöne Haut!

**Best. Nr.: S28 50ml € 20,50**



## SONNENKUSS KÖRPERLOTION

### Trockene Haut? Sonnenbrand?

Diese feine Gesicht- und Körperpflege macht trockene, strapazierte und reifere Haut frisch und geschmeidig. Zur täglichen Pflege, nach Sonnenbad & Rasur.

**Best. Nr.: S72 100 ml € 25,40**



## MOHNBLÜTENÖL

### Narben? Cellulite?

Mohnblütenöl pflegt & verschönert Narben und regt den Stoffwechsel von außen an. Für Beweglichkeit.

**Best. Nr.: S04 100ml € 23,20**



## SPIRULINA - 100% Hawaii

### Energie, Vitamine, Mineralstoffe

für Schüler, Ältere, Sportler, geistig und körperlich aktive Menschen & Schwangere. Unterstützt abzunehmen, bereitet die Haut auf die Sommersonne vor und hilft zu entgiften.

**Best. Nr.: L03 € 27,70**  
ca. 140g oder ca. 350 Stück à 400mg



## SPITZWEGERICH URTRINKTUR

### Juckende Gelsenstiche?

Spitzwegerich auf Gelsenstichen hilft, dass es weniger juckt und schneller abklingt.

**Best. Nr.: S44 20 ml € 17,70**



## ROSSKASTANIEN URTRINKTUR

### Schöne Beine.

Bringt die Durchblutung ins Fließen.

**Best. Nr.: S45 20 ml € 17,70**



## BITTERSCHÖN

### Völlegefühl? Verdauung? Figur?

Im Sommer stehen Grillfeste an und abends wird gerne spät und viel gegessen. Bitterstoffe helfen, besser zu verdauen und regen den Stoffwechsel an, was sich auch positiv auf die Figur auswirkt.

**Best. Nr.: S53 50ml € 20,20**



## TAUSENDGÜLDENKRAUT

Hilft, freundlich nein zu sagen, stärkt Willenskraft & Selbstwert. Gutes Bauchgefühl.

**Best. Nr.: S41 20ml € 19,70**



## RINGELBLUMENÖL

### Krampfadern? Schöne Beine?

Ringelblume ist seit alters her ein hervorragendes Pflegemittel für schöne Beine! Pflegt Lymphe, Haut und Venen. Fördert Kreativität.

**Best. Nr.: S 12 50ml € 17,40**



## KARDENWURZELURTRINKTUR

### Eindringlinge und Eroberer? Zecken? Alles zuviel?

Bodyguard: schützt, reinigt, verteidigt. Macht das Körpermilieu unattraktiv für Zecken und andere "Eroberer".

**Best. Nr.: S52 20ml € 19,10**

## "Tausendgüldenkraut" Doppel

**Bestell Nr.: A24 € 35,40** (statt 39,40)

Tausendgüldenkraut Urtrinktur 20 ml im Doppel-pack günstiger!



### Bitterstoffe helfen zu verdauen

Hilft, freundlich nein zu sagen, stärkt Willenskraft & Selbstwert. Regt den Stoffwechsel an und sorgt für ein gutes Bauchgefühl.



Nuhrovia

## Wunsch Blüten

### Florasole Blüten rund um die großen Wünsche



**Kuss der Muse** fördert Kreativität und gute Ideen. Für alle die kreativ sein möchten (oder müssen). Hilft "aus dem Stand heraus" zu blühen.



**Olive:** Die Olive schenkt innere Erhellung und Erholung. Olive ist die Antwort auf den Wunsch aller Gestressten: Ruhe & Erholung



**Himmelschlüssel:** Schlüssel zum eigenen Himmel. Hilft Entscheidungen zu treffen und den eigenen Weg zu finden.



**Glücksklee:** Hilft, die kleinen Glückchen zu sehen, denn das Stück besteht aus vielen Stückchen, das Glück aus vielen Glückchen.

Einzelne Blüte: € 12,80 Mischungen: € 19,80

## Mutter & Kind

### Frag die Hebamme.

Man stellt sich alles so schön vor, wenn das Kind dann da ist. So schön es ist, es ist eine große Umstellung. Man ist müde, das Kleine schreit, keine Zeit mehr für sich, die Wohnung gehört dringend aufgeräumt. Und irgendwas macht man mit Sicherheit falsch. Denn auf Instagram sieht das alles ganz anders aus. So perfekt. Ein Traum in Beige und Taube. Die hübsche Mama lacht, das Baby schläft, oder blickt sonnig ...



**Heidrun Straehler** ist seit 35 Jahren Hebamme. Sie betreut Schwangere, macht Hausbesuche zur Nachbetreuung und kennt alle Höhen und Tiefen.

Sie arbeitet seit etwa 10 Jahren mit Nuhrovia-Produkten und begleitet junge Mütter und die klein-

nen Neankömmlinge gerne mit den Nuhrovia-Ölen und Florasole Blütenessenzen in Sole statt Alkohol. Sie steht Schwangeren und jungen Müttern auch online beratend zur Seite.



### MOHNBLÜTENÖL



Eines ihrer Lieblingsprodukte ist das Mohnblütenöl. Ideal für die Dammassage, beugt Schwangerschaftsstreifen vor, entspannt Schultern und Rücken und pflegt die Narbe nach Kaiserschnitt!

Bestell Nr.: S04 100 ml € 23,20

Bestell Nr.: S05 200 ml € 40,50

### Zentrum für Schwangerenbetreuung

[www.facebook.com/betreutschwanger](https://www.facebook.com/betreutschwanger)

+49 176 21041639 [Info@straehler.com](mailto:Info@straehler.com)

**Online Beratungen und Kurse** zu Babymassage, Ernährung, Wochenbettdepression und mehr. Alles rund um Mutter und Kind.

## No Carb Rezepte

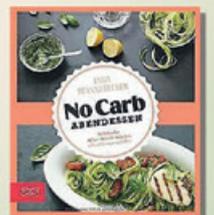
Bei den meisten sind Kohlenhydrate das Problem, wenn es darum geht, abzunehmen. Deswegen sind low oder no carb Rezepte in aller Munde.

Das Buch von Inga Pfannebecker ist sicher nicht das einzig wahre, es gibt viele Anregungen z.B. auch auf Instagram, doch es enthält gute Ideen, die leicht umzusetzen sind. Es ist nicht vegetarisch, enthält aber z.T. vegetarische Alternativvorschläge.

### "No Carb Abendessen"

von Inga Pfannebecker

Erschienen im ZS Verlag  
Erhältlich im Buchhandel.



### BABY & KINDERÖL

Beruhigt windgeplagte Babybäuchlein, entspannt und lässt Höhenflieger sanft landen. Mohnblütenöl auf Olivenölbasis mit Bergamotte.

Bestell Nr.: S23 50 ml € 17,40



Nuhrovia

## Tausendgüldenkraut im Brennpunkt. Willensstärke, Magen stärken, besser verdauen & Abnehmen

Tausendgüldenkraut ist ein Knaller und das bei aller Bescheidenheit. Sind seine Blüten geschlossen kann man es von profanem Gras kaum unterscheiden. Die Pflanze ist einerseits eine altbewährte Heilpflanze für Magen und Verdauung, und sie hilft beim Abnehmen, doch Dr. Bach hat Talente der Pflanze auch für die Psyche erkannt. Denn manche sind wie das Tausendgüldenkraut.

### Seit Jahrhunderten wird das Kraut genutzt bei:

- \* Langsamer Magenentleerung
- \* Blähungen
- \* Magenkrämpfen
- \* Sodbrennen
- \* Gallensteinen
- \* Leberbeschwerden
- \* Erschlaffung des Darms



### Es wirkt:

- \* appetitanregend
- \* verdauungs-fördernd
- \* fiebersenkend
- \* magenanregend
- \* entzündungs-hemmend

Tausendgüldenkraut unterstützt die Sekretbildung der Galle, wirkt anregend für die Bauchspeicheldrüse und leicht aufbauend für den Kreislauf. Es kräftigt Menschen, die **durch Nervosität in Erschöpfungszustände** kommen. Die Bitterstoffe bewirken eine erhöhte Verdauungssaftproduktion und haben so eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel. **Das kann sich auch positiv auf die Figur auswirken – man nimmt leichter ab.**

Verwendet wird es entweder als Tee oder Tinktur. Bei Gastritis, häufigem sauren Aufstoßen oder Darmentzündungen soll man vor allem den Tee und die Tinktur pur vermeiden. Die Blütenessenz ist in jedem Fall unbedenklich.

### Tausendgüldenkraut für die Psyche

Es sorgt für mehr Willenskraft den eigenen Bedürfnissen gegenüber und fördert Selbstachtung und Selbstwert.

Die Bescheidenheit des Tausendgüldenkrautes, oder das „Übersehen werden“ ist auch manchen Menschen eigen.

Tausendgüldenkraut als Blütenessenz ist die Blüte des Dienens. Um die Wünsche anderer zu erfüllen, versäumt man, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, bis hin zu Selbstaufgabe und übertriebenem Verzicht.



Manchen fällt es schwer, sich den Ansprüchen ihrer Umwelt zu widersetzen und neigen dazu, sich im anderen zu verlieren, sei es privat oder im Beruf. Die Blütenessenz hilft, die „1000“ Schätze und Talente in sich zu entdecken und

sich auch dadurch als wertvoll zu erleben, nicht nur durch die Dankbarkeit für die Hilfe am Nächsten. Tausendgüldenkraut hilft, freundlich nein zu sagen und auch im übertragenen Sinn besser zu „verdauen“.

Tausendgüldenkraut als Blütenessenz ist auch gut für jene, die sich selbständig machen wollen, aber wenig Willenskraft für eigene Projekte aufbringen, obwohl ihre Talente dringend gebraucht werden.

## Schlanke Küche

### Low carb Fleischersatz

Ein guter Fleischersatz ohne Kohlenhydrate für Bratlinge ist eine **Mischung aus Kichererbsen und gebratenen Pilzen**.

Die Kichererbsen kochen, oder gekocht kaufen. Pilze, braune Champignons und Shiitakepilze, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Die Pilze alle erstes ohne Öl anbraten (das verstärkt das Aroma), dann Öl dazu, Zwiebel und Knoblauch mit anbraten, bis sie glasig sind. Mit den gekochten Kichererbsen vermengen.

Nach Geschmack würzen: z.B. mit Salz,

Suppenwürze, frisch gemahlenem Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver (Rauchgeschmack!) und Tomatenmark für die Farbe (frische Tomaten werden zu flüssig). Zusammen pürieren, etwas Olivenöl dazu, formen und anbraten. Fertig!

### Low Carb Brotrezept

Brot ist oft ein Problem, wenn man auf Kohlenhydrate verzichten möchte. Hier finden Sie ein Low carb Brotrezept mit Leinsamenmehl:

[www.raabvitalfood.de/low-carb-brot-mit-leinsamenmehl/](http://www.raabvitalfood.de/low-carb-brot-mit-leinsamenmehl/)



Nuhrovia

# Sonne & Pflanzen Seminare

## NEU: Tag der offenen Tür & Schulung

### Besuchen Sie uns im Stammhaus in Braunau!

Online und Aufzeichnungen schön und gut, Sie erleichtern vieles, aber sie ersetzen nicht den persönlichen Kontakt. **Darum gibt es wieder einen Tag zum anfassen**, Fragen stellen, zusammen Tee und Kaffee trinken, Neues erfahren, direkt vor Ort beraten lassen und portofrei Produkte mitnehmen. **Schauen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie.**

**FR 11. Oktober 2024**

9.30 - ca 14.00 Uhr

**A-5280 Braunau am Inn, Kolpingpl. 3**  
mit Romeo und Noemi Zwettler (Nuhrovia GmbH)  
Der Tag ist kostenlos, kleiner Imbiss inklusive.

**Anmeldung unter:** [seminare@nuhrovia.com](mailto:seminare@nuhrovia.com) oder  
+43 (0) 7729-20236

## Kostenlose Produktschulung

**als Video aufgezeichnet online.**  
**Weiterbilden wann und wo Sie möchten.**

**Möchten Sie uns näher kennen lernen?**  
Mehr über unsere Mittel, die Talente der Pflanzen und die Heilkraft des Sonnenlichts erfahren? Möchten Sie wissen, mit welchen Mitteln Sie am besten beginnen zu arbeiten?

Erfahren Sie, was Sie schon immer über Nuhrovia und die Produkte wissen wollten. Schreiben Sie uns einfach ein formloses Mail an [seminare@nuhrovia.com](mailto:seminare@nuhrovia.com)

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Den Link zur kostenlosen Produktschulung versenden wir nach Anmeldung jeweils montags.**

## Sonnenseminar Insel Hvar: Anfang Juni 2025

### Sonne, Sole, Meer & Heilpflanzen



Das Seminar findet unter Olivenbäumen, in einem Garten mit traditionellem Steinhaus statt, an drei Abenden verköstigt von ausgezeichneten Lokalen der

Insel. Mit Gemüse aus dem Garten, Wein und Olivenöl aus eigener Produktion und romantischer Feuerküche.

Wir besuchen die Ölmühle mit einer Olivenölverkostung und lernen Pflanzengrößen wie Olivenbaum, Granatapfel, Bachblüten und mehr mit ihren Talenten und Kräften kennen. **Genuss, Weiterbildung und Urlaub verbinden!**

*"Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend."* Goethe

### Seminarleiterin



Noemi Zwettler hält seit fast 20 Jahren Vorträge und Seminare über die Heilkraft der Sonne und der Pflanzen, deren Wirkung auf Körper und Psyche und wie man sie nutzt. Direkt in der Natur oder in Form von Mitteln, frisch aus dem Garten oder als Blütenessenzen. Außerdem hält sie Seminare über die Kommunikation mit Pflanzen, einem intuitiven Zugang zur Natur, der erlerntes Wissen sinnvoll ergänzt. Das trägt dazu bei Interbeing, eine Philosophie der Verbundenheit im Umgang mit Mensch und Natur zu erleben.

Auf Spaziergängen durch die Natur entdecken wir Heilpflanzen und Florasole Blüten. Mit Wissen & Intuition finden wir die richtigen Pflanzen für uns, unsere Lieben und Klienten. Blütenessenzen weisen uns den Weg zu möglichen Hintergründen von Krankheiten.

Wir beschäftigen uns hautnah mit Wasser, Salz und Sonnenlicht.



**€ 720,-**

3 Abendessen sind im Preis enthalten.



**Begleitpersonen sind willkommen!**

[www.nuhrovia/termine/weitere-seminare.com](http://www.nuhrovia/termine/weitere-seminare.com)

## “Kommunikation mit Pflanzen”

Die Stimmen der Natur hören.

**Für Menschen, die gerne an die Quelle gehen.**

Schon immer gab es Geschichten von Menschen in Not, die von ihrer Heilpflanze geträumt haben oder wie angewurzelt vor einer unbekannten Pflanze stehen bleiben, nachforschen und entdecken, dass sie alle Fähigkeiten hat, die sie braucht, um zu helfen.



Das Seminar hat zum Ziel, **Wissen und Antworten direkt von der Natur zu bekommen**, das Vertrauen in das eigene Gespür zu stärken, die Intuition zu schulen und mehr über Wirkung & Anwendung von Heilpflanzen, Wildpflanzen und Blütenessenzen zu erfahren.

**12./13. Okt. 2024**

**A-Mattsee (Salzburg) € 324,-**

mit Noemi Zwettler (Nuhrovia GmbH)

inkl. Teilverpflegung, ohne Übernachtung

**1. Tag 9.30 - 18.00 2. Tag 9.00 - ca. 16.00 Uhr**

*“Nicht du findest deine Heilpflanze. Deine Heilpflanze findet dich.”* Weisheit der Indianer



## Seminar- & Wohlfühlurlaub am Mattsee!

Das Haus Sterntaler liegt direkt am Mattsee in einem zauberhaften Heilpflanzengarten. Die Natur, schöne Lokale und der See selbst laden ein, an diesem Wochenende Weiterbildung, Genuss und Entspannung zu verbinden.



[www.nuhrovia.com/termine](http://www.nuhrovia.com/termine)

## Florasole Blütenausbildung

**ONLINE Start ab 27. Sept. 2024 € 378-4 Videos der Blüten und 2 Abende live online**, werden mit Teilnehmern vereinbart.

### Flower Power – Florasole Blütenessenzen von A-Z



**Werden Sie Florasole Blütenberater\*in!** Die Arbeit mit Blüten hilft, sich und andere „durch die Blume“ besser kennen- und verstehen zu lernen, mögliche Hintergründe von Krankheiten in der

Psyche zu entdecken, bei Ängsten zu unterstützen und das Erkennen von Mustern zu fördern. Nebenbei lernt man viel über sich und Menschen allgemein.

**So geht`s:** Sie bekommen ab 27. Sept. Woche für Woche die Videos zum Eigenstudium mit kleinen Aufgaben. An den Liveterminen brauchen wir dieses Wissen, um zu üben, zu vertiefen und konkret Blüten zu Fallbeispielen zu finden. (Selbes Schema gilt für Nuhrovia-Berater.)

## NEU: Nuhrovia-Berater\*in 2024

### Werden Sie Sonnenstrahl! ONLINE

**Für wen ist der Nuhrovia-Berater geeignet?**

\* Haben Sie ein Geschäft oder eine Praxis und möchten sich oder eine/n MitarbeiterIn für Nuhrovia-Produkte ausbilden?

\* Möchten Sie mit Nuhrovia-Produkten beraten können, wissen, wann welches Produkt das Richtige ist? Möchten Sie Messen in Ihrer Gegend und kleine Vorträge oder Schulungen mit Produktangebot halten können und so **auf selbstständiger Basis Teil des Nuhrovia-Teams** werden?

**Kombination aus 5 Videos (aufgezeichnet) & 3 Live-Abenden € 450,-**

**Die Videos sind ab 27. Sept. verfügbar Die Liveabende werden mit den Teilnehmern für Okt./Nov./ (Dez.) vereinbart.**

Zum Ablauf siehe Florasoleausbildung oben **“so geht`s”**.



Nuhrovia

# Sommer - Angebote

Wir feiern den Sommer mit schönen Angeboten! Sie sind gültig bis Ende Juli 2024, die Preise verstehen sich ohne Portokosten. Das Angebot "Tausendgüldenkraut Doppelpack" finden Sie noch auf Seite 6, das Angebot Sommertraum auf Seite 1. Wir wünschen Ihnen einen glücklichen, erholsamen Sommer und freuen uns wie immer auf den nächsten Kontakt! Von Herzen, Ihr Nuhrovia-Team!

## Tatkraft - Rosenwurz im Doppel

Bestell Nr.: A22 € 34,60 (statt € 38,40)

### Tatkraft, Konzentration & Lebensfreude

Rosenwurz Urtrinktur 20 ml im Doppelpack günstiger



**Rosenwurz** ist eine Dopingpflanze. Sie unterstützt Kraft, Ausdauer, Merkfähigkeit und Lebensfreude. Im Norden wird sie zur Sportlerversorgung eingesetzt, gilt als Managerpflanze, weil sie resilienter gegen Stress machen soll und als natürliches Adaptogen. Ein Lebensmittel das hilft, sich gut an sich schnell verändernde Umstände anzupassen.

## Kardenwurz Doppelpack

Bestell Nr.: A14 € 34,40 (statt € 38,20)

### Zeckenmagnet? Eindringlinge und Eroberer?

Kardenwurz Urtrinktur 20 ml im Doppelpack günstiger



Wenn **Kardenwurz** den Körper "würzt", wird er für Eindringlinge und Eroberer wie z.B. auch Zecken unattraktiv. Karde ist wie ein Bodyguard, der Unangenehmes auf Abstand hält, wenn man sich leicht "übernommen" fühlt.

## Doppelangebot Herzensfreude

Bestell Nr.: A26 € 36,40 (statt 40,40)

Herzensfreude 50ml im Doppelpack günstiger



### Kräftigend & ausgleichend.

**Herzensfreude** stärkt das Herz, wenn es durch Stress, Erschöpfung, Kummer, Überforderung oder unglückliche Umstände schneller läuft, als ihm gut tut. Wirkt kräftigend und ausgleichend.

Nuhrovia GmbH

Tel: +43 (0)7729 202 36 Fax: +43 (0)7729 202 36-4

## Doppelangebot Mohnblütenöl

Bestell Nr.: A25 € 69,90 (statt € 81,-)

Mohnblütenöl 200 ml im Doppelpack günstiger

### Muskeln und Gelenke?

### Verspannt? Narben?

Mohnblütenöl **erweicht, erwärmt und entspannt!**

Mohnblütenöl hilft, sich in der Bewegung wohlfühlen, macht geschmeidig und verschönert Narben! Ideal für Ältere, Sportler, Schwangere & bei Stress zur Entspannung.

**Täglich sanft einstreichen.**



## Figurbetont

Bestell Nr.: A23 € 56,40 (statt € 63,10)

Mohnblütenöl 100 ml, Bitterschön 50ml und Tausendgüldenkraut Urtrinktur 20ml

### Schön & gesund in den Sommer

**Mohnblütenöl** kann das Bindegewebe unterstützen, sich positiv bei Cellulite auswirken und verschönert Narben.

**Bitterschön** regt den Stoffwechsel an, pflegt Leber, Galle und Darm. Es hilft besser zu verdauen und mildert Heißhunger auf Süßes.

**Tausendgüldenkraut** hilft, besser zu verdauen, fördert ein gutes Bauchgefühl und hilft, besser "nein" zu sagen.



## Termine 2024

### Seminare online live & aufgezeichnet

Die Liveabende werden mit den TN vereinbart.  
**Nuhrovia-Berater online** ab 27. Sept. 2024 S 10.  
**Florasole Blütenberater Ausbildung online** ab 27. Sept. 2024 Infos Seite 10.

**"Stimmen der Natur hören" Mattsee** 12./13. Okt. Infos Seite 10 (nicht online möglich)

### Gratis Produktschulungen online Aufzeichnung:

Die Links verschicken wir jew. montags.  
**NEU: LIVE im Stammhaus** FR 11. Okt. 9.30-14.00 Uhr. Kostenlos inkl. Imbiss. Siehe S. 9!

[www.nuhrovia.com/termine](http://www.nuhrovia.com/termine)

e-mail: [sonne@nuhrovia.com](mailto:sonne@nuhrovia.com) [www.nuhrovia.com](http://www.nuhrovia.com)

MO-DO: 8-12 Uhr und 13-17 Uhr; FR: 8-12 Uhr