



Sonder-Newsletter



Betreff: Ein neues Kapitel – Danke für über 25 wunderschöne Jahre!

Liebe Kundinnen und Kunden,

über ein Vierteljahrhundert ist es nun her, dass ich mein Kosmetikinstitut eröffnet habe. 25 Jahre voller toller Begegnungen, tiefem Vertrauen, herzlichem Lachen und unvergesslicher Momente.

Ich habe meine Arbeit jeden Tag mit Leidenschaft gemacht – und Sie, liebe Kundinnen und Kunden, waren der Grund dafür. Sie haben mir Ihre Haut, Ihre Schönheit und oft auch Ihre Geschichten anvertraut. Dafür möchte ich von ganzem Herzen Danke sagen.

Nach reiflicher Überlegung habe ich mich entschieden, die Übergabe meines Point of Skin Kosmetikinstituts in fähige Hände zu geben, damit meine Philosophie und Qualitätsansprüche erhalten bleiben, weil damit der langfristige Erfolg meines Kosmetikinstituts weiterhin gesichert bleibt.

Mit der Weiterführung dieses spezialisierten Konzepts durch meine Nachfolgerin bleibt die hohe Kompetenz in der Behandlung und Beratung erhalten.

Warum die Entscheidung für Dr. Baumann SkinIdent und bionome Hautpflege genau richtig ist:

- **Höchste Qualitätsstandards:** „Bionome“ Hautpflege (abgeleitet von Bionomie = Wissenschaft von den Gesetzen des Lebens) berücksichtigt die Anatomie und Physiologie der Haut, um optimale Verträglichkeit und Wirkung zu garantieren.
- **Keine kritischen Inhaltsstoffe:** Die Produkte verzichten konsequent auf Parfüm, Duftstoffe, Konservierungsstoffe und Mineralöle, was sie besonders für empfindliche Hauttypen wertvoll macht.
- **Nachhaltigkeit und Ethik:** Die Produkte sind vegan, tierfreundlich und umweltbewusst (ohne überflüssige Umverpackung).
- **Wissenschaftlicher Ansatz:** Dr. Baumann SkinIdent bietet hautidentische Inhaltsstoffe und Wirkstoffe (Liposomen), die nach dermatologischen Kriterien ausgewählt werden.

Für meinen "Step-by-Step"-Übergang wünsche ich mir viel Erfolg und eine gute Zeit.

Mit den besten bionomen greetings



PS: Ich würde mich außerordentlich freuen, wenn Sie meine Mitteilungen im Anhang als Sammelmappe, mit Interesse betrachten würden, weil gerade in Zeiten wie diesen, ist es für mich sehr wichtig Ihnen weiterhin zu den verschiedenen Wissensgebieten, sehr wertvolle/wichtige Informationen anzufügen!

Die 7 Hauptregeln der gesunden veganen Ernährung!

Eine vegane Ernährung ist nur dann die gesündeste Ernährung, wenn man auch einige wenige Regeln einhält. Diese werden aber leider nach meinen Beobachtungen nur selten beachtet, insbesondere dann, wenn die vegane Ernährung ethisch motiviert ist. Aber gerade ein ethisch motivierter Veganer sollte sich gesund ernähren, um als positives Beispiel für den Veganismus auch andere zu motivieren. Abschreckende Beispiele liefern leider oft Pseudo-Gründe gegen den Veganismus.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung keinen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die besseren Gesundheitswerte der Vegetarier in Studien auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind. Denn Milch und Milchprodukte sind ganz sicher die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierliche Proteine und Schadstoffgehalt). Wenn man die seriöse wissenschaftliche Literatur auswertet, kommt man klar zu diesen 7 goldenen Hauptregeln einer veganen Ernährung, die ich deshalb auch dringend empfehle:

Alzheimer Forscher hier: Dr. med. Michael Nehls, Priv.-Doz. hat mit Lithium einen wichtigen Faktor gefunden und bewiesen - Stand 2016 -, dass er mit seiner Forschung bzgl. Lithium richtig liegt!

https://youtube.com/watch?v=qMGPncKx-yA&si=Z5ti-2UA2RhEJQS_



- **Regel 1**

Am wichtigsten: So abwechslungsreich wie möglich ernähren!

- **Regel 2**

Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter eventuell Vitamin D (entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 veganer Herkunft), Jod erhalten Sie aus Algen oder Jodsalz, das Sie aber bitte sparsam verwenden.

- **Regel 3**

Vitamin-C-haltige Getränke zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.

- **Regel 4**

Raffinierten Zucker und Auszugsmehl meiden.

- **Regel 5**

Zusätzliche Fette/Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette/Öle völlig verzichten). Dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder.

Tipp: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus frisch gemahlene Leinsamen.

- **Regel 6**

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel eher selten konsumieren.

- **Regel 7**

Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte bevorzugen.



PS: Mischung bei Gelenkschmerzen

2 EL Rizinusöl + 1 TL Natron bei Gelenkschmerzen, Arthritis, Verbesserung bei Aderproblemen in den Beinen. 2 EL Rizinusöl mit 4-5 Tropfen Nelkenöl mischen; erwärmen mit den Händen + mit warmem Tuch abdecken.

POINT OF SKIN[®]

PRO Bionome Skincare



Wasser in seiner reinsten Form!

Black Forest stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen des Schwarzwaldes. Es ist von ursprünglicher Reinheit und hat einen natürlichen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen. **Black Forest** gibt es still, ganz ohne Kohlensäure, und fein perlend mit leichter Kohlensäure.

LAURETANA

Nur 14 Milligramm gelöste Feststoffe pro Liter!

LAURETANA – Das leichteste Wasser Europas enthält mit nur 14 Milligramm gelösten Feststoffen – die Summe der in LAURETANA gelösten Mineralsalze – den geringsten Kalk- und Salzgehalt aller natürlichen Mineralwässer in Europa.

Kein Wasser unseres Kontinents ist weicher als LAURETANA – Das leichteste Wasser Europas.

Wasser erfüllt im Körper eine Transport-, keine Versorgungsaufgabe. Essentielle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Kalium sind im Mineralwasser nur in sehr geringen Mengen enthalten und leisten keinen nennenswerten Beitrag zur Mineralstoffversorgung des Körpers. Vielmehr unterstützt Wasser den Stoffwechsel, indem es Nährstoffe in die Zellen transportiert und den Körper von harnpflichtigen Substanzen, zum Beispiel Harnsäure, befreit. Weiches Wasser wie LAURETANA, das frei von Kalk und Salzen, also mineralstoffarm ist, gilt als besonders verträglich und unterstützt den Stoffwechsel optimal.

Plose

Was ist Plose Wasser?

Aus Arteserquellen entspringt Mineralwasser aus eigener Kraft, es sind keine Bohrungen oder Ähnliches nötig, um das **Wasser** zutage zu befördern. ... **Plose** Mineralwasser entspringt einer Arteserquelle in den Südtiroler Dolomiten auf 1.870 Metern Höhe.

Hornberger Lebensquell

Kein Bereich der Ernährung ist sensibler als die Zubereitung von Babynahrung. Deshalb legt der Gesetzgeber strenge Grenzwerte für Mineralwasser fest, die diese Eignung ausloben wollen. Hornberger Lebensquell unterschreitet alle diese Grenzwerte deutlich. Nitrit, Mangan, Uran und Radium sind überhaupt nicht nachweisbar.

Für Hornberger Lebensquell werden ausschließlich eigens entwickelte Glas-Mehrwegflaschen verwendet, um dem Anspruch an höchste hygienische Qualität gerecht zu werden und nachteilige Einflüsse von Kunststoff auszuschließen.



Morgens:

Kurmäßig Zitrone-/Knoblauch-Getränk gegen Ablagerung/Verkalkungen in den Gefäßen lt. Dr. Jonas Fischer <https://www.youtube.com/watch?v=p-ajj0CWjcY>; ansonsten Zitronenwasser!

Niemals Leitungswasser sondern: Plose, Black Forrest, Lauretana, Hornberger Lebensquell
Gemischte Haferflocken (abends zuvor in Hafer-/Sojamilch einweichen + geschr. Leinsamen jedoch ohne Rosinen, ohne Ahornsirup und Honig) jedoch Apfel, Banane, Orange, Kiwi etc. + Walnüsse, Mandeln (über Nacht einweichen), Datteln, Feige.

im tgl. Wechsel

Ruccola + Natto + 3 EL Olivenöl + Zitrone

dazu geschrotete Samen: Hanf-/Sesam-/Chia-/Leinsamen + 1 TL Honig und

1 Kapsel Vitamin D3 von Dr. Baumann-SkinIdent + 2 Kapseln Haarkomplex von Robert Franz

Vormittags:

rote Trauben + Granatapfelkerne + Nussmischung z.B.: Paranüsse, Mandeln, Pekannüsse, ganz frische Pistazien

im tgl. Wechsel

1 Saftorange incl. Fruchtfleisch + Samen: Hanf-/Sesam-/Chia-/Leinsamen + 1 TL Honig

Mittags:

gesunde leckere tierleidfreie Ernährung!

+ unbedingt 1 B12-Kapsel sowie 1 Omega 3-Kapsel

Nachmittags:

Koffeinfreier Kaffee - oder grüner Tee

Event. 1/2 Scheiben Dinkel bzw. Roggenbrot oder Semmeln

Eventuell 1 Kapsel Multi-Minerals

Abends:

...wenig ist mehr...

anstatt der Nachspeise ab und zu gerne „Goldene Milch“ (hilft bei Schnupfen/Erkältungen

lt. Dr. Petra Bracht: <https://www.youtube.com/shorts/zGPWGdxK6gM> 1 Std. vor dem schlafengehen

event. 1 Magnesium-Kapsel...

Eventuell 1/2 Tabl. Melatonin von Robert Franz kurz vor dem Zubettgehen

Je nach Belieben können z.B. Coenzym Q10, Cholesterin-Komplex morgens/abends, Retinol, Spirosol und Tryptophan etc. eingebaut werden!

Das bekannte Zitat „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ wird dem deutschen Philosophen [Arthur Schopenhauer](#) (1788–1860) zugeschrieben. Es betont, dass körperliche und geistige Fitness das Fundament für Lebensglück und Leistungsfähigkeit bilden. Schopenhauer bezeichnete Gesundheit oft als das höchste Gut, ohne das Genuss kaum möglich ist.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das bedeutet vor allem, dass der Mensch neben physischer Nahrung auch geistliche Nahrung über seinen Schöpfer benötigt...

Die bekannte Bibelstelle „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes geht“ stammt aus Matthäus 4,4

Philipp Baldaufs **Veganer Mozzarella-Käse**



Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder andere Kerne je nach Gusto sowie Flohsamen (ist wichtig wegen der Bindung) 24 Std. in Salzwasser einweichen.

Kerne über Sieb abgießen und mit einem Mixer zerkleinern.

Walnüsse (vorher zerkleinert) ebenfalls mit Mixer zerkleinert dazugeben...

Zu der gemixten Masse für den typischen Käsegeschmack (sehr wichtig) **Hefeflocken** dazu (hier darf bitte nicht gespart werden!)

Wenn der Käse eine gelbe Farbe haben soll, dann Kurkuma bzw. Curry; wenn grüne Farbe gewünscht mit Spinat etc. und alles gut durchmischen.

Am Schluss die Masse abschmecken mit Zitrone, Salz, Pfeffer.

Die Masse ebenfalls 24 Std. im Kühlschrank lagern.

Die feste Konsistenz in Öl legen und in kleine Nocken abstechen, damit die kleinen „Käsekugeln“ voll bedeckt sind mit dem Öl.

Kann aber auch s. Link/Video - was typisch ist - in Scheiben geschnitten werden.

Veganer Mozzarella-Käse <https://www.youtube.com/watch?v=5JwcOkx206o>

Dinkelbrot selber backen!

https://youtube.com/watch?v=dtYK4DStTS0&si=okok8Wgu_w4YI7E1

Dieses Brot ist extrem lecker und saftig und noch dazu ganz einfach zu backen. Durch lange Ruhezeit über Nacht hat es Zeit, viel Geschmack zu entwickeln und dadurch wird es auch gut verträglich. Das Rezept zum Nachlesen und Ausdrucken findet ihr hier: <https://www.thomas-kocht.de/dinkelbro...>

Rezept für ein Brot:

- 250 g Dinkelmehl Typ 630 (oder Weizenmehl Typ 550)
- 250 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)
- 150 g Wasser
- 200 g vegane Buttermilch
- 10 g Salz
- 5 g frische Hefe

Eventuell Gewürze nach Belieben im Mörser zerstampfen!

Gebacken habe ich das Brot bei 250 C° Ober-Unterhitze für 30 Minuten mit Deckel, und 20 Minuten ohne Deckel bei 200 C°. Wenn Ihr das Brot auf einem Blech backt, sind die Temperaturen und Zeiten die gleichen. Ihr braucht nur am Anfang ein Blech im Boden des Ofens, in das Ihr etwas heißes Wasser gebt, damit das Brot am Anfang mit Wasserdampf gebacken wird. Viel Spaß beim Nachbacken!

Zitat aus: Thomas kocht...

Das Rezept zum Nachlesen und Ausdrucken findet ihr hier:

<https://www.thomas-kocht.de/dinkelbro...>

