



Presseinformation

Gesund mit traditionellen Hausmitteln **Die bäuerliche Naturapotheke**

128 Seiten, 17 x 24 cm
broschiert, durchgehend farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-8404-3045-9
Preis: 14,95 €

Mit dem nötigen Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung mit Heilpflanzen und Hausmitteln kann sich jeder seine häusliche Naturapotheke zusammenstellen.

Wussten Sie, dass Majoran ein wirksames Mittel gegen Schnupfen und Gliederschmerzen ist? Oder dass Schnittlauch den Appetit anregt und verdauungsfördernd wirkt? Diese Kräuter und Gewürze, die man selbst im Garten oder am

Balkonbrett anbauen kann, wurden von alters her nicht nur zur Nahrungszubereitung verwendet, sondern auch zur Heilung verschiedener Gebrechen und zur Stärkung. Das Wissen, welche Kräuter, Blüten, Blätter und Wurzeln gegen welche Beschwerden helfen, war allerdings lange in Vergessenheit geraten. Doch mit zunehmender Hinwendung zur Natur und natürlichen Hausmitteln erhält die bäuerliche Hausapotheke neue Bedeutung.

Aus dem Inhalt

- Der Kräutergarten als Hausapotheke
- Kräuter ernten, trocknen und konservieren
- Besser schlafen und entspannen
- Muntermacher für Körper und Geist
- Hausmittel aus der Küche für akute Fälle

Die Autorin

Markusine Guthjahr ist Landfrauenberaterin, Kräuterexpertin und Buchautorin. In zahlreichen Veranstaltungen und Vorträgen im Rahmen der Erwachsenenbildung vermittelt sie ihr umfangreiches Wissen. Ihre fachlichen Schwerpunkte liegen in Ernährung und Gesundheit sowie Gartenbau, Ökologie und Ökonomie.

LANDLEBEN im **CADMOS** Verlag

Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Martina Selinger
Tel: +49 89 451 08 510-11
Englmannstraße 2 • D-81673 München
presse@cadmos.de

avBuch im Cadmos Verlag GmbH
Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
Tel.: +43 1 982 33 44-491
Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:
Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder www.avbuch.at
Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder www.cadmos.de