



Presseinformation

Monika Engelmann, Adelheid Lingg

Gesund und Fit mit Kräuterkraft

Die besten Rezepturen der WIR in Bayern
Kräuterexpertinnen

160 Seiten, 21 cm x 23 cm

durchgehend farbige Abbildungen, Softcover

ISBN: 978-3-8404-3036-7

Preis: 19,95 €

Auch als E-Book erhältlich

Die Natur hält einen großen Schatz an Blättern, Blüten, Früchten und Wurzeln für unser Wohlergehen bereit. Die beiden Kräuterexpertinnen des Bayerischen Rundfunks Monika Engelmann und Adelheid Lingg kennen sich da bestens aus. Sie stellen in ihrem Buch zur beliebten Sendung „Wir in Bayern“ Monat für Monat rund ums Jahr besondere Pflanzen vor und jede Menge Rezepte dazu, die unsere Gesundheit unterstützen. Daneben gibt es viele Tipps zu Kneipp-Anwendungen, zur Stärkung der Abwehrkräfte, wenn's im Magen zwickt und drückt und anderen Themen. So kommen Sie gesund durchs Jahr!

Aus dem Inhalt:

- Monat für Monat aktuelle Pflanzen und Rezepte
- Mit Kräutern fit für den Frühling
- Kräuter zur Gedächtnisstärkung
- Erste Kräuterhilfe beim Wandern
- Die heilenden Seiten vom Kürbis
- Erkältungstherapie

Über die Autorinnen:

Die Allgäuer Heilkräuterfrau **Adelheid Lingg** ist seit ihrer Kindheit an aufs Engste mit der Natur vertraut. Drei Jahrzehnte bewirtschaftet sie mit ihrer Familie einen Bergbauernhof in den Allgäuer Bergen und ist seit 25 Jahren als Seminarleiterin für Heilpflanzenausbildungen, -kurse und -Geomantischen Heilkräuterwanderungen unterwegs. Seit fast einem Jahrzehnt steht sie als Kräuterexpertin bei der Sendung Wir in Bayern vor der Kamera.

Monika Engelmann ist zertifizierte Kräuterpädagogin und ist als Kräuterexpertin seit vielen Jahren für den Bayerischen Rundfunk und das Bayerische Fernsehen bei der Sendung Wir in Bayern tätig. Sie hat „Kräuterei“ im Gut Schloss Sulzemoos gegründet, plant und organisiert ca. 120 Veranstaltungen und Vorträgen jährlich und hält zahlreiche themenbezogene Fortbildungen.

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

(0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder:

(0049) 04151 87 90 7-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Anke Werner

Röntgenstraße 24 · 21493 Schwarzenbek

Tel.: 04151-87 90 7-13

Fax: 04151-87 90 7-12

presse@cadmos.de

Rezensionsexemplare bitte ausschließlich über diese E-Mail anfordern.

Presstexte und Cover können Sie unter www.cadmos.de unter den entsprechenden Titeln herunterladen

avBUCH

avBuch im Cadmos Verlag GmbH

Sturzgasse 1a, A-1140 Wien

Tel.: 0043 1 982 33 44 491

Fax: 0043 1 982 33 44 459