

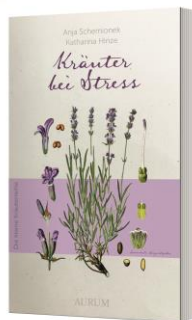
DR. ANJA SCHEMIONEK // KATHARINA HINZE

Kräuter bei Stress & Kräuter bei Kopfschmerzen

- ❖ liebevoll illustriert, das Wesentliche auf den Punkt gebracht: ein ideales Geschenk
- ❖ hoher Unterhaltungswert dank Anekdoten zu Mythologie und Brauchtümern der Pflanzen
- ❖ viele Rezepte machen den Genusswert der Pflanzen sinnlich erfahrbar

Kräuter bei Kopfschmerzen

ISBN: 978-3-958-83365-4



Kräuter bei Stress

ISBN: 978-3-958-83363-0

Dr. Anja Schemionek
Katharina Hinze
Jeweils 128 Seiten | 10€
Erscheinungstermin: April 2019

Der Umschlag besteht aus natürlicher
Melierfaser - für den perfekten
Kräuterlook: 30% Recycling, 10 %
Baumwollen und 60% Primärfasern.

HAUSAPOTHEKE AUS DER NATUR

Viele Sehnsüchte bündeln sich in der Natur: Manch einer schätzt die Wanderung, um inmitten von Wiesen und Wäldern Erholung zu tanken. Anderen ist sie Symbol einer nachhaltigen Welt, die ihre Lebensgrundlage demütig schützt. Und wieder andere finden im Wissensschatz um die allen zur Verfügung stehende, kostenlose „grüne Apotheke“ eine erfüllende Antwort, wie eine Rückkehr zum guten, einfachen Leben uns in Zeiten um sich greifender Profitgier von der Logik des Konsums befreien kann. Diesen Trend greift „Die kleine Kräuterreihe“ des Aurum-Verlags mit zwei liebevoll illustrierten Frühjahrsnovitäten auf. Auf jeweils 128 Seiten nehmen die von Anja Schemionek und Katharina Hinze geschriebenen Bändchen ihre Leserschaft mit auf zwei Erkundungstouren, die im Hinblick auf die beiden weit verbreiteten Zivilisationsleiden Kopfschmerzen und Stress alles Wesentliche zusammentragen. Von hilfreichen Tipps, wie wir mit unserer Einstellung der Gelassenheit einen guten Boden bereiten können, über eine bunte Vorstellung der wichtigsten für das Beschwerdebild indizierten Kräuter bis hin zu bewährten Rezepten für Salben, Tinkturen, Tees und Vollbäder bieten die Autorinnen einen unterhaltsamen Einstieg in die faszinierende Kräuterwelt. Ausgefallene Leckereien wie Pfefferminz-Gelee oder ein „Anti-Kater-Morgentrunke“ aus Minze, Mädesüß und Honig zeigen auf, mit wie vielen Geschmackserlebnissen die Natur denjenigen beschenkt, der sich auf die wilde Vielfalt der Gewächse einlässt. Ausflüge in die Welt der Mythen und überlieferten Brauchtümer machen anschaulich, wie eingewoben in unsere Kultur das Wissen um Pflanzenkraft seit jeher ist. Bei aller Begeisterung für die Vorzüge der Pflanzenheilkunde verlieren die Autorinnen die Grenzen der sanften Methode jedoch nicht aus dem Blick. So weisen sie ausdrücklich auf wichtige Kontraindikationen hin wie etwa beim Mutterkraut, das frühzeitige Wehen auslösen kann. Nicht zuletzt bieten die Büchlein ein Füllhorn an Ideen für selbstgemachte originelle Geschenke, wie beispielsweise selbstgenähte Lavendelkissen.

ÜBER DIE AUTORINNEN

Katharina Hinze ist Heilpraktikerin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Ihr Wissen über Wild- und Heilpflanzen gibt sie als selbständige Dozentin in Gesundheitsschulen und als Kursleiterin bei Kräuterwanderungen weiter.

Dr. Anja Schemionek ist Diplom-Biologin und Wissenschaftsredakteurin. Sie arbeitet als freie Autorin, Dozentin und Lektorin vor allem im Themenkreis Gesundheit.