

DR. ANJA SCHEMIONEK // KATHARINA HINZE

Kräuter bei Erkältung // Kräuter für Gelenke und Co.

- ❖ eine Fortführung der beliebten Reihe, die auf besonders weit verbreitete Leiden eingeht
- ❖ charmante Einladungen, die faszinierende Fülle der Phytotherapie zu entdecken
- ❖ Kochrezepte, Anwendungen, Anekdoten, Tipps für den Anbau - ein vielgestaltiges Kompendium

Dr. Anja Schemionek
Katharina Hinze

Kräuter bei Erkältung
ISBN: 978-3-95883-384-5



Kräuter für Gelenke und Co.
ISBN: 978-3-95883-386-9

jeweils 128 Seiten, 10 €
Erscheinungstermin: September 2019

KRÄUTERKRAFT FÜR DEN KÖRPER

Manche Begriffe sind regelrechte Türöffner, so sinnlich schillert das dazugehörige Erleben aus ihnen hervor: „Waldbaden“ ist so einer. Sich frohlockend der Wohltat hingeben, mit der die uns umgebende Natur uns ständig verwöhnt - wenn wir den Blick dafür öffnen. Die Bücher der *Kleinen Kräuterreihe* verstehen sich in diesem Sinne. Sie wollen neugierig machen, wie facettenreich wir die Heilkraft von Kräutern am Wegesrand zur Stärkung unserer Widerstandskraft einsetzen können. Mit den beiden neuen Bändchen „Kräuter bei Erkältung“ und „Kräuter für Gelenke und Co.“ erweitern die beiden Autorinnen Dr. Anja Schemionek und Katharina Hinze ihre kenntnisreichen Streifzüge durchs Universum der Naturapotheke. Sie erklären, wie Beschwerden jeweils entstehen. Und inwiefern Kräuter genau das bereithalten, was unserem Organismus wieder auf die Beine hilft. Dass sie dabei demütig auch die Grenzen der Kräuterheilkunde nicht aus dem Blick verlieren und immer wieder aufzeigen, wann die Schulmedizin die erste Anlaufstelle sein oder was im Hinblick auf mögliche Allergien beachtet werden sollte, ist eine der Stärken der Reihe. Neben vielfältigsten Anwendungsmöglichkeiten, darunter Salben, Inhalationen, Mundsprays und Wickeln, laden die wiederum liebevoll illustrierten Bücher auch zu Exkursen in die botanische Kulinarik ein. Und geben Tipps, worauf es ankommt, wenn die Heilmittel im eigenen Garten heranwachsen sollen. Zu den vielen Anregungen der Lektüre gehören zudem Ausflugstipps, etwa ins oberfränkische Süßholzmuseum. Ausführungen zur mythologischen und kulturellen Geschichte der vorgestellten Kräuter runden den lehrreichen Spaziergang ab. Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Beinwell, Arnika, Brennessel. Ein Kompendium, das einen lustvoll einlädt, beim nächsten Spaziergang mit frischem Blick die verheißungsvollen Mysterien vor der eigenen Haustür zu erkunden.

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.