



Zum Schmökern ...



NATURHEILKUNDE IM ALLTAG

Gesunde Getränke aus Heilpflanzen und Kräutern

In frischen Pflanzenpresssäften sind alle Wirkstoffe der Heilpflanzen unverfälscht vorhanden. Sie liefern dem Körper zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, die bei regelmäßiger Einnahme das Wohlbefinden fördern. Welche der überaus gesunden Säfte bei welchen Beschwerden besonders hilfreich sind, erklärt der Allgemeinmediziner Peter Emmrich in seinem Buch **Gesund und fit durch Heilpflanzensäfte**. Er stellt 14 Kuren mit Pflanzensäften vor, die unter anderem bei Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Gelenkschmerzen oder entzündlichen Prozessen Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Heilsame Teemischungen aus getrockneten Arzneipflanzen sowie Genusstees aus Schwarz- und Grüntee, Gewürzen und Kräutern stehen im Mittelpunkt des Titels **Tee zum Heilen und Genießen** von Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies. Die beiden Autoren listen die wichtigsten Heilpflanzen der Tee-Apotheke auf und stellen zahlreiche Arzneitees vor, die bei Beschwerden von Kopf bis Fuß helfen können – angefangen bei einer Teemischung gegen Kopfschmerzen über Erkältungs- und Magentees bis hin zu Einschlaftees und Kombinationen für die Frühjahrskur.

Einen etwas anderen Ansatz verfolgen Ulla Janascheck und Elise Richter in ihrem Buch **Hexenwerk – Wildkräuter-Sammelsurium rund ums Jahr**. In ihrem Kräuter-Tagebuch dokumentieren sie ihre Pflanzenerlebnisse eines Jahres. Sie haben jeden Monat andere Wildpflanzen gesammelt und alles Mögliche daraus zubereitet. Die Spanne reicht beispielsweise im März von kandierten Veilchen über eine Weißdorn-Limo bis hin zu Löwenzahnschnaps, im April von einem 21-Kräuter-Magenbitter über einem Blütentee zum Säure-Basen-Ausgleich und eine Waldmeisterbowl bis hin zu Osterkränzen oder einem Fußbad für müde Füße. 



Gesund und fit durch Heilpflanzensäfte

Peter Emmrich

NaturaViva Verlag, 112 Seiten,
14,95 Euro (D), 15,40 Euro (A)



Tee zum Heilen und Genießen

Annette Kerckhoff, Michael Elies

KVC Verlag, 182 Seiten,
14,90 Euro (D), 15,40 Euro (A)



Hexenwerk – Wildkräuter-Sammelsurium rund um's Jahr

Ulla Janascheck, Elise Richter

Freya, 224 Seiten, 19,90 Euro (D, A)