



Land-Apotheke

Natürliche Heilmittel

Ein paar Tropfen Nachtkerzenöl, etwas Bienenwachs und Kokosfett und stumpfe Haarspitzen glänzen wie frisch vom Friseur. Natur-Kosmetik und altbewährte Hausmittelchen sind gefragt wie nie. Die Frage nach dem Warum ist schnell beantwortet: Man weiß, was drin ist.

Pflanzenheilkunde-Expertin Erika Dittmeier-Ditzel und Agrarwissenschaftlerin Christine Weidenweber führen ihre Leser in ihrem Buch "Die Land-Apotheke" (BLV Buchverlag) in die Welt der Heilpflanzen ein.

Von A wie Ackerschachtelhalm bis W wie Weißdorn gibt das Autorengespann einen Überblick über die wichtigsten Heilpflanzen und ihre Wirkung. Davon abgesehen, dass sie brennt, hilft die Brennessel beispielsweise bei Haarschuppen und wirkt entzündungs-hemmend bei arthritischen und rheumatischen Beschwerden. Holunder schmeckt nicht nur im Prosecco sehr gut, sondern wirkt auch als Erkältungsschutz und Steigerung der Abwehrkräfte. Dafür am besten Holunderblütentee oder –saft zubereiten.

Für das komplette Wohlbefinden befasst sich ein Kapitel auch mit der Schönheit. Chemieprodukte sind dabei nicht nötig, um Haut und Haare zu pflegen. Die Zutaten für Cremes, Reinigungs-lotionen und Gesichtsmasken finden sich teilweise im Küchenschrank oder Apotheken und Reformhäusern.

Erika Dittmeier-Ditzel ist in der Pflanzenheilkunde ausgebildet und hält Kurse, Seminare und Workshops zum Thema. Sie betreibt einen Online-Kräuterladen. Christine Weidenweber studierte Agrarwissenschaft und ist ausgebildete Hauswirtschaftlerin im ländlichen Bereich. Als freiberufliche Lektorin betreut sie "grüne Themen" für verschiedene Verlage.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Erika Dittmeier-Ditzel / Christine Weidenweber

Land-Apotheke

Natürliche Heilmittel

160 Seiten, 107 Farbfotos, 32 Zeichnungen

Broschiert

ISBN 978-3-8354-1567-6

€(D) 9.99 / €(A) 10.30 / sFr 14.90

München, Juni 2016

Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, lisa.glassner@blv.de