

Die Heilwirkung der Zitrone

Arzneien aus der Natur sind oft köstlich verpackt, die Zitrone ist das beste Beispiel. Sie bietet uns eine reiche Palette lebenswichtiger Inhaltsstoffe: Rezepte und zahlreiche Hintergrundinformationen.

Tipps zu Herkunft, Einsatz und Aufbewahrung der gelben Superfrucht. Informationen über die gesundheitsfördernden Wirkstoffe. Für Menschen, die gesund sein und bleiben wollen. Der Ratgeber zeigt, was Sie aus Zitronen herstellen können und wie man Zitronen in der Küche, in der Körperpflege und als Heilmittel einsetzen kann. Viele Rezepte inspirieren zu eigenen Kreationen.

SIEGRID HIRSCH, naturverbunden aufgewachsen in unberührter Landschaft im östlichsten Zipfel Österreichs, besuchte die Höhere technische Lehranstalt für Hochbau. Nach Heirat und der Geburt der Kinder wuchs ihr Interesse an alternativen Heilweisen. Sie schrieb vorerst für mehrere Regionalzeitungen und arbeitete dann lange Jahre als Redakteurin und Moderatorin für Hörfunk und Fernsehen beim ORF. Schon von der Mutter in den Gebrauch von Heilpflanzen eingeweiht, absolvierte sie in Ignaz-Schlifnis-Heilkräuterschule eine Heilpflanzen- und Botaniker-Ausbildung. Ihr Engagement führte sie in den größten Kräuterverein Österreichs, wo sie als Vorstandsmitglied wirkt. Sie leitet seit 2002 die Redaktion der Zeitschrift „Gesundheitsbote“.

DORIS BENZ machte eine Ausbildung zur Dolmetscherin. Sie hielt sich in London, Genf und Los Angeles auf. Weiterhin absolvierte sie eine Ausbildung zur Fotografin. Bei den Generationenverträge 1993 und 1995 beim Natur-Kindergipfel war sie eine der Mitunterzeichnerinnen. Sie erhielt den Publikumspreis des österreichischen Buchhandels. In 2. Ehe verheiratet mit 3 Kindern lebt sie im Schwarzwald. Ihre Märchenromane „MorgenLand“ und „LebensWasser“ wurden inspiriert von Kindern, mit denen sie laufend als Ökopädagogin arbeitet. Für die Umgestaltung des Betonhofes einer Schule in ein Trockenbiotop erhielt sie den Umweltpreis.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Siegrid Hirsch
E-Mail: s.hirsch@freya.at



Siegrid Hirsch, Doris Benz

Die Heilwirkung der Zitrone

Format: 17 x 22 cm
Klappenbroschur,
80 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-104-1
Preis: € 12,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

