

# SOS Hustenzwerg

Kräuter und ätherische Öle können auch Kindern gute Dienste leisten – nur muss man wissen, welche Pflanze ab welchem Lebensalter die richtige ist. Dies ist das erste Buch mit einer umfassenden Auflistung jener Pflanzen, die für Babys, Kleinkinder, Schulkinder oder Teenager einsetzbar sind.

Bei Erkältungskrankheiten, bei Schlafstörungen und vor allem bei kleinen Wehwehchen können Pflanzenpräparate sehr gut eingesetzt werden. Ätherische Öle können aber auch im Zusammenhang mit Lernschwierigkeiten, Hyperaktivität und Unruhe hilfreich sein.

#### Aus dem Inhalt:

- › Wissenswertes über ätherische Öle, Hydrolate, Fette/Öle und Kräuteranwendungen für Kinder
- › viele Rezepte zum Gesundwerden und Genießen
- › 5 Märchen für Kinder von der „Schnupfenprinzessin“ bis zur Geschichte vom „Hollermann und der Lindenblütenfee“
- › Anwendungsempfehlungen für alle Altersgruppen, vom Babyalter bis in die Pubertät
- › Übersicht nach typischen Beschwerden von Husten, Schnupfen und Heiserkeit bis hin zu Schul- und Schlafproblemen
- › umfangreiche Tabellen erleichtern das Auffinden des richtigen Mittels

**INGRID KLEINDIENST-JOHN**, beschäftigt sich schon seit ihren Jugendjahren mit der Natur. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet sie Aromatherapie und bildet in ihrem eigenen Institut „Aromaexperten“ interessierte Menschen aus. Sie lebt und arbeitet vorwiegend im Süden Niederösterreichs, in einer Landschaft, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist. Gemeinsam mit ihrem Mann veranstaltet sie Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde.

#### KONTAKT ZUR AUTORIN:

Ingrid Kleindienst-John  
Buchbacherstrasse 91  
A-2630 Buchbach bei Ternitz  
Tel.: +43 / (0)676 / 612 5100  
Web: [www.kleindienst-john.at](http://www.kleindienst-john.at)  
Web: [www.aromaexperten.at](http://www.aromaexperten.at)  
Web: [www.kraeuterkraftkreis.at](http://www.kraeuterkraftkreis.at)  
Web: [www.arte-cuore.at](http://www.arte-cuore.at)



Ingrid Kleindienst-John  
**SOS Hustenzwerg**  
Ätherische Öle und  
Kräuter für Kinder  
von 0–12

Format: 17 x 22 cm  
Flexocover, 240 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-159-1  
Preis: € 19,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.