



Schlafmilch

REZEPTE AUS KRÄUTERN UND MILCH FÜR EINEN RUHIGEN SCHLAF.

Die Gute-Nacht-Milch mit Honig ist seit alters her DAS Hausmittel zum besseren Einschlafen. Viele der klassischen Schlaftee-Rezepte wirken besser, wenn man Heilpflanzen nicht in heißem Wasser, sondern in heißer oder kochender Milch ziehen lässt. Diese Schlafmilch gab man früher Kranken, Kindern und Erholungsbedürftigen. Immer abends, damit sie eine ruhige Nacht hatten. Heute ist sie eine Empfehlung für gestresste Menschen, egal welchen Alters.

Kräuter, verschiedene Milcharten, Milchersatz aus Getreide, Bohnen und Nüssen ergeben die wunderbarsten Schlafdrinks der Welt – garantiert ohne Nebenwirkungen und mit großem Gesundheitsnutzen!

SIEGRID HIRSCH, aufgewachsen in unberührter Landschaft im östlichsten Zipfel Österreichs, früher Redakteurin und Moderatorin für Hörfunk und Fernsehen beim ORF, Absolventin der Ignaz-Schlifni-Heilkräuterschule, ist Vorstandsmitglied beim größten Kräuterverein Österreichs und Autorin mehrerer Bücher. Sie leitet seit 2002 die Redaktion der Zeitschrift *Gesundheitsbote*.

KONTAKT ZUR AUTORIN
E-Mail: s.hirsch@freya.at



Siegrid Hirsch
Schlafmilch
Rezepte aus Kräutern und Milch für einen gesunden Schlaf
Format: 14,8 x 21 cm,
Klappenbroschur,
112 Seiten
durchgehend vierfärbig
ISBN 978-3-99025-491-2
Preis: € 14,90

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.

