

# Der grüne Weg zur Heilung



## NATURAPOTHEKE MIT KRÄUTERN IM HERBST UND WINTER

Gerade in den feuchten und kalten Jahreszeiten melden sich Erkältungen und die wärmeliebenden Organe und auch die Psyche brauchen Unterstützung. Wie unser Immunsystem mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln am besten durch die dunklen Monate kommt, zeigt Judith Koch in ihrem Buch.

Es begleitet durch Herbst und Winter mit vielen Rezepten, Heilmethoden und tollen Gesundheitstipps: Welche Kräuter und Wurzeln können geerntet werden, Inhalationskräuter, Blasen- und Hustentees, heilende Schleime, ätherische Öle, Gewürzmedizin, Medizinalweine, Samen u.v.m.

Judith Koch hat in ihrem ersten Band „Natürlich heilen mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln“ Frühling und Sommer besprochen. Der Grüne Weg zur Heilung ist die Ergänzung für die kalte Jahreszeit, ist aber auch als eigenständiges Werk zu lesen.

**JUDITH KOCH**, geb. 1964, ist ausgebildete Kräuterpädagogin, Autorin und fachliche Beraterin einer großen Fachzeitschrift, die über das Heilen und Pflegen nach alter Tradition berichtet. Das alte Wissen um die Geschichten von Pflanzen und deren wohltuender Wirkung auf Menschen gibt sie regelmäßig auf Vorträgen weiter. Sie lebt mit ihrer Familie am Rhein, die Wälder und Felder am Fuße der östlichen Eifel sind ihr übergroßer Garten der Natur, in dem sie Kräuter und Wurzeln zur Heilung und für die Küche findet.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
E-Mail: [ju@judithkoch.de](mailto:ju@judithkoch.de)



Judith Koch  
**Der grüne Weg zur Heilung**  
Natur-Apotheke  
Format: 17 x 22 cm,  
Klappenbroschur,  
264 Seiten  
durchgehend vierfarbig  
ISBN 978-3-99025-506-3  
Preis: € 24,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto: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.

