

# Vom Garten auf die Haut



## ZERO WASTE TRIFFT DO IT YOURSELF

Mittlerweile gibt es so viele Naturkosmetik Bücher, dass es nicht unbedingt noch eines braucht, aber „Vom Garten auf die Haut“ ist auch kein klassisches Naturkosmetik-Buch: Iris Lins verknüpft in diesem Buch alte Schönheitsrituale und traditionelle Zutaten mit zeitgemäßem Wissen. Gleichzeitig greift sie den Zeitgeist auf: Selbermachen und dabei weniger Müll produzieren, oder wie man heute sagt: Zero Waste trifft Do it yourself.

Die Zutatenliste der vielen Rezepte lesen sich wie ein Einkaufszettel. Es muss nicht unbedingt eingekauft werden, nur abgezweigt. Obst und Gemüse aus dem Garten, Naturprodukte aus unserer Küche oder auch Kräuter von der Wiese. Oft reichen Schnippelreste, die sonst im Müll landen, oder die letzten beiden Esslöffel Naturjoghurt, die noch im Becher sind.

Von der Creme über Lotionen bis zum Badezusatz – alles ist schnell gerührt und vor allem auffallend wirksam.

### IRIS THERESE LINS

Die Vorarlbergerin absolvierte die Ausbildung zur dipl. Krankenschwester und ein betriebswirtschaftliches Studium, bevor sie die Lehrgänge zur Kräuterpädagogin, dipl. Kräuterexpertin (FNL) und Grüne Kosmetik-Pädagogin abschloss. 2010 gründete sie mit Sieglinde das Projekt „Unser Kräuternest“ – eine Kräuterwerkstatt für Kinder & Jugendliche. Mittlerweile ist sie Referentin im Bereich Kindergartenpädagogik und Erwachsenenbildung. Als Kinder- und Jugendbeauftragte für Obst- und Gartenkultur in Vorarlberg befasst sie sich eingehend mit der Wissensvermittlung zum Thema Natur an Kinder und Jugendliche.

### KONTAKT ZUR AUTORIN:

Tel.: +43/(0)650/71 79 000  
Email: [info@kraeuternest.at](mailto:info@kraeuternest.at)  
Web: [www.kraeuternest.at](http://www.kraeuternest.at)



Lins Iris

### Vom Garten auf die Haut

Nachhaltige Pflegeprodukte aus Lebensmitteln

Format: 17 x 22 cm  
Flexocover, 176 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-392-2  
Preis: € 16,99

## 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.

