



## Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist

**Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel**

Jeder Vierte von uns ist irgendwann in seinem Leben von einer schlechten mentalen Gesundheit betroffen. Das können u.a. Schwankungen der Stimmung und des Schlafs sein, aber auch einschneidende Erlebnisse wie Trennung und Trauer. Körper und Seele bilden eine Einheit, wenn es uns also seelisch nicht gut geht, wirkt sich das meistens auch auf den Körper aus.



„Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist“ ist ein umfassendes Kompendium natürlicher Heilmittel und Heilanwendungen für mentales Wohlbefinden. Einführend gibt es einen Einblick über mentale Gesundheit im Allgemeinen. Ein Symptom-Checker gibt eine schnelle Übersicht über mögliche Beschwerden, wie Müdigkeit, schlechte Konzentrationsfähigkeit oder nachlassende Libido, und bietet Erste Hilfe in Form von Selbsthilfe mit natürlichen Heilmitteln, Aromatherapie, Nahrung und Ergänzungsmitteln, Bewegung und therapeutische Praktiken. Diese Bereiche werden jeweils in eigenen Kapiteln ausführlich und tiefgehend behandelt. Die natürlichen Heilmittel, wie u.a. Echter Hafer, Kurkuma oder Kamille, und auch die ätherischen Öle aus Ylang-Ylang, Bergamotte und Jasmin, werden in Kurzporträts mit ihrer Wirkung und Anwendung vorgestellt. Auch im Kapitel Ernährung werden Lebensmittel, wie Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Beeren, aber auch Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Sprossen, Samen und Kräuter jeweils in Kurzporträts beschrieben und Zubereitungsvorschläge gegeben. Das Kapitel Bewegung beleuchtet die Effekte auf die mentale und körperliche Gesundheit, wenn man sich jeden Tag bewegt oder Aerobic und Yoga macht. Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, helfen Heilanwendungen und Achtsamkeitsübungen, wie Meditation, Atemübungen, Reiki und Gesprächstherapie. Dieses Buch ist das perfekte Selbsthilfebuch für alle, die mental gesund bleiben bzw. vorsorgen möchten, ohne dass eine explizite Erkrankung vorliegt.

Fachliche Beratung: Pat Thomas ist approbierte Psychotherapeutin und preisgekrönte Autorin mit Spezialisierung im Bereich alternative Gesundheit. Sie hat den einleitenden Teil des Buchs geschrieben und hat ein kleines Team von Fachautoren betreut, die Experten auf ihren Gebieten sind und die anderen Kapitel geschrieben haben.

### Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist

**Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel**

ISBN 978-3-8310-4259-3

192 Seiten, 203 x 240 mm

Über 100 Illustrationen und farbige Fotos

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**