

Kräuterhandbuch für Mutter und Kind

Natürliche Kräfte wohltuend nutzen

Autorin: Gertrude Messner

Verlag LOEWENZAHN INNSBRUCK; ISBN 978-3-7066-2428-2

Frau Messner ist Biobäuerin am „Neuschwendthof“ in Tirol. Sie hat sechs Kinder, ist unter anderem auch Hauswirtschaftsmeisterin, Kräuterfachberaterin, Permakulturdesignerin und Phytotherapeutin. Zusätzliche Erfahrungen bezieht sie aus den Generationen vor ihr, bewirtschaftet einen großen Kräutergarten und stellt selber Kräutermischungen, Salben und Essenzen her.

Das Buch beginnt mit der Vorbereitung des Körpers zu einer Schwangerschaft, gibt wertvolle Tipps über Verhalten, Teemischungen, Körperpflege und Kosmetik während der Schwangerschaft. Ist das Baby dann da, können wieder viele einfache Anwendungen Hilfe und Erleichterung verschaffen.

Kinderkrankheiten und ihre Behandlung mit Hausmitteln werden ausführlich besprochen. Grundsätzliche Überlegungen zur Ernährung und den Inhaltsstoffen bieten viele wertvolle Anregungen. In ihrer Familie erprobte Rezepte werden angeführt und bilden zusammen mit Kräutern und Gewürzen die Grundlage für gesunde Kinder.

Die wichtigsten heimischen Kräuter werden mit Bild und genauer Beschreibung für das Selbstpflücken vorgestellt und jeweils einige Teemischungen und Anwendungsbereiche empfohlen.

Das Buch enthält einen reichen Wissensschatz über Kräuter, Teemischungen und ihre Anwendungen und dient so als Nachschlagewerk der ganzen Familie.

Mit den besten Empfehlungen Elfriede Keuschnigg, Februar 2010