

## Presstext

### Hilf dir selbst – Traditionelle Hausmittel und ihre Anwendung

Naturheilpraktikerin Jeannette Bucheli legt die überarbeitete und erweiterte Auflage ihres Gesundheitsratgebers «Hilf dir selbst» vor. Im Buch bündelt sie ihr Fachwissen zur Anwendung traditioneller Hausmittel, die helfen, kleinere Störungen der Gesundheit zu kurieren und grössere Gesundheitsprobleme dank Tipps für eine gesunde Lebensweise zu verhindern. Von A wie Allergien über H wie Heiserkeit bis zu W wie Wundbehandlungen: Auf fast 300 Seiten findet man alles über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten sowie die begleitende, hilfreiche Ernährung und mögliche Nahrungsergänzungen. Ausserdem zeigt Jeannette Bucheli auf, wie man Einläufe, Kneipptherapien, Kokosöltherapien oder Ölziehkuren macht. Rezepte für regenerierende Speisen oder Hausmittel wie Hustenbalsam oder Ringelblumensalbe machen das Buch zu einem ganzheitlichen Gesundheitsratgeber. Grossmutterns Wissen über Heilpflanzen und Hausmittelchen weitergeben, damit es nicht in Vergessenheit gerät – das ist das Anliegen der Herisauer Naturheilpraktikerin.

«Hilf dir selbst» ist erstmals 2014 erschienen. Nun hat Jeannette Bucheli den Inhalt überarbeitet und ergänzt. Neu hinzugekommen sind insbesondere Abschnitte zur Stärkung des Immunsystems, zu Covid-19 und zu Symptomen, die man Long-Covid zuordnen kann.

#### Autorin

Jeannette Bucheli, 1962, ist Pflegefachfrau und Naturheilpraktikerin. Aufgewachsen in einer Naturarztfamilie ist ihr die Selbsthilfe ein grosses Anliegen. Seit 2001 arbeitet die Mutter dreier Kinder als Naturheilpraktikerin mit eigener Praxis in Herisau.



Jeannette Bucheli

### **Hilf dir selbst – Traditionelle Hausmittel und ihre Anwendung**

Appenzeller Verlag, 272 Seiten, Fr. 42.-  
ISBN 978-3-85882-687-9

Wir senden Ihnen auf Wunsch gern ein Rezensionsexemplar zu.