



Jeannette Bucheli teilt ihr naturmedizinisches Wissen. Bild: caw



Jeannette Bucheli  
**Hilf dir selbst – Traditionelle Hausmittel und ihre Anwendung**  
 Appenzeller Verlag  
 272 Seiten, geb., Fr. 42.–  
 ISBN 978-3-85882-687-9

## Gesund werden dank Grossmutter's Hausapotheke

Naturheilpraktikerin Jeannette Bucheli legt die überarbeitete und erweiterte Auflage ihres Gesundheitsratgebers «Hilf dir selbst» vor. In diesem Nachschlagewerk zeigt sie auf, welche Lebensmittel, Pflanzen und Blumen bei welchem Leiden helfen.

Grossmutter's Wissen über Heilpflanzen und Hausmittelchen weitergeben, ist das Anliegen der Herisauer Naturheilpraktikerin Jeannette Bucheli. Denn sie findet es schade, dass dieses von Generation zu Generation übertragene Wissen mehr und mehr in Vergessenheit gerät. Als Beispiel nennt sie das Rezept für eine Haferschleimsuppe zur Re-

generation der Magen- und Darmschleimhaut. Zudem stelle sie fest, dass sich kaum noch jemand Zeit nehme für das Kranksein und die Genesung. «Man schluckt ein Aspirin und geht halb krank zur Arbeit», sagt die 59-Jährige. Mit Hausmitteln dauere der Genesungsprozess zwar länger, sei dafür nachhaltiger.

### Gebündeltes Fachwissen

Jeannette Bucheli ist in einer Herisauer Naturarzzfamilie aufgewachsen, ausgebildete Pflegefachfrau und Naturheilpraktikerin. Seit über zwanzig Jahren führt sie eine eigene Praxis in Herisau. In «Hilf dir selbst» bündelt sie ihr Fachwissen zur Anwendung traditioneller Hausmittel. Das Buch will 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, Kokosöltherapie oder Ölziehkuren macht. Rezepte für regenerierende Speisen oder Hausmittel wie Hustenbalsam oder Ringelblumensalbe machen das Buch zu einem ganzheitlichen Gesundheitsratgeber.

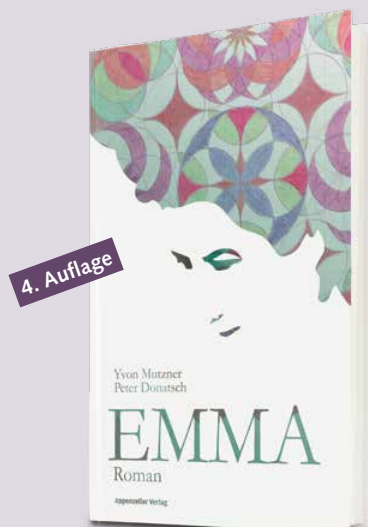
### Neue Abschnitte zu Covid-19

«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.



Roland Vontobel  
**Gesund bleiben**  
 110 Seiten, ill., Fr. 24.–  
 ISBN 978-3-85882-823-1

**Appenzeller Verlag**



Yvon Mutzner, Peter Donatsch  
**Emma**  
 228 Seiten, Fr. 34.–  
 ISBN 978-3-85882-473-8

**Appenzeller Verlag**



Hans-Peter Studer  
**Mehr als Medizin**  
 272 Seiten, ill., Fr. 44.–  
 ISBN 978-3-85882-835-4

**Appenzeller Verlag**