



Presse-Information

Das neue Jahr kann kommen!



Dr. med. Franziska Rubin
Fit und gesund durchs Jahr 2018 -
Taschenkalender
144 Seiten | Format 12 x 16,8 cm
€[D] 9,99 | €[A] 10,30
ISBN 978-3-89883-670-8
Erscheinungstermin: 09. Juni 2017

Ingwer gegen Reiseübelkeit, Zwiebeln gegen Ohrenschmerzen, Pfefferminze gegen Kopfwahl und Kartoffeln zum Entschlacken: TV-Ärztin Franziska Rubin gibt Woche für Woche Tipps, wie Sie zu jeder Jahreszeit gesund bleiben und das Beste aus der grünen Apotheke der Natur nutzen können. Die Bestsellerautorin hat ihre besten Tipps für jede Wetterlage und Jahreszeit gesammelt und bringt ihr Gesundheitswissen Woche für Woche auf den Punkt. Was man beispielsweise gegen Frühjahrsmüdigkeit tun kann und welche Kräuter beim Fasten helfen, welche Mittel sie gegen Sonnenbrand und bei der ersten Erkältungswelle empfiehlt. Die Tipps rund ums Jahr helfen der eigenen Gesundheit und der Ihrer Liebsten auf die Sprünge; ohne großen Aufwand, zum Vorbeugen, Behandeln, Entspannen oder wenn mal Erste Hilfe geleistet werden muss. Und daneben ist natürlich genug Platz für alle Termine, von Opas Geburtstag bis zum Elternabend, von der Ballettaufführung bis zum Wellnessurlaub. Den kleinen praktischen Terminplaner „**Fit und gesund durchs Jahr 2018**“ können Sie immer und überall dabeihaben. Das liebevoll gestaltete Büchlein ist außerdem ideal zum Verschenken!

Dr. med. Franziska Rubin hat den Dokortitel, den Kneipp-Bund-Gesundheitspreis und ist Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte Wissenschafts- und Servicesendungen und über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin „Hauptsache Gesund“. Wenn die 1968 in Hannover geborene Medizinerin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© Petra Ender für ZS Verlag