



Presse-Information

Komplett überarbeitet und aktualisiert: Meine besten Hausmittel

„Werden Sie Ihr eigener Arzt!“

Dr. med. Franziska Rubin



ZS Verlag
Dr. med. Franziska Rubin
Meine besten Hausmittel – Krankheiten vorbeugen und natürlich behandeln
186 Seiten | Format 17,9 x 24 cm
€[D] 19,99 | €[A] 20,60
ISBN 978-3-89883-562-6
Erscheinungstermin: 26. April 2016

Oma hat immer mit Kamille und Salbei inhaliert, bei Tante Magda gab es bei Fieber Wadenwickel und bei Husten Eibischsirup. Recht hatten sie! Die guten alten Hausmittel sind äußerst wirkungsvoll und dabei kostengünstig. Kräuter, Tees, Kartoffelauflagen, vielleicht auch Yoga, ein Spaziergang an der frischen Luft oder morgens ein Glas kaltes Wasser – viele Leiden kann man mit ganz einfachen Methoden selbst behandeln und so aktiv an der eigenen Genesung mitwirken. Wer die altbewährten Tipps nicht mehr parat hat, der vertraut auf Dr. med. Franziska Rubin. Sie hat für alle gängigen Beschwerden das passende Rezept. Mit den verlässlichen Anwendungen aus Naturheilkunde, Homöopathie und Schulmedizin gibt sie in „**Meine besten Hausmittel**“ jedem moderne Lösungen an die Hand. Der Bestseller wurde für diese Neuauflage komplett überarbeitet und aktualisiert.

- Einfache und schnelle Hilfe
- Kompetenter, praktischer Rat
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen

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 Medizinjournalistin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© ZS Verlag/ Petra Ender