**Ein Bild, das Text, Frucht, Lebensmittelgruppe, Naturkost enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Brigitte Pregenzer

**Einfach gesund**

**Das Hildegard von Bingen Gesundheitsbuch**

Mit der Heilkraft der Natur Krankheiten und   
Beschwerden wirksam behandeln

Mit Sonderteil Frauengesundheit

*352 Seiten; 47 farb. Abb.; 21 cm x 15 cm, Klappenbroschur*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2024*

*ISBN 978-3-7022-4175-9*

*€ 25,–*

*Auch als E-Book erhältlich, 978-3-7022-4176-6, € 19,99*

**Wirksame Hilfe aus der Natur**

**Das übersichtliche Nachschlagewerk zur Hildegard-Medizin**

Von A wie Akne oder Allergien über Magenprobleme und Melancholie bis Z wie Zahnschmerz oder Zorn bietet die erfahrene Hildegard-Expertin Brigitte Pregenzer Ratschläge und Anwendungen aus der Heilkunde der hl. Hildegard von Bingen. Dieser seit Jahren bewährte Ratgeber ist praxisnah und anwenderfreundlich gestaltet und empfiehlt Heilmitteln, die einfach zu beziehen und einfach anzuwenden sind. Die Autorin gibt Behandlungstipps für vielfältige Leiden und Beschwerden, aber auch jede Menge Hinweise für eine gesunde Ernährung und Lebenspflege. Neben der „Hildegard-Apotheke für Einsteiger“ enthält dieses Handbuch jetzt auch einen Sonderteil zu spezifischen Frauenthemen.

*Die Autorin:*

BRIGITTE PREGENZER ist begeisterte Hildegardköchin, begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen und gründete 2008 in Dornbirn die Hildegardakademie. Ihre Ratgeber, Geschenkbücher und Kalender zur Hildegardlehre haben eine Gesamtauflage von 300.000 Exemplaren erreicht. Mehr unter www.pregenzer.info.