

Die Autorin ist seit 2006 Heilpraktikerin, lebte lange Zeit in Berlin, arbeitete in eigener Praxis und lehrte als Dozentin an einer Heilpraktikerschule. 2015 kehrte sie der Großstadt den Rücken und lebt seither mit Mann und Tieren auf einem kleinen Resthof an der Elbe. Sie schreibt weiterhin Bücher und bietet Seminare an. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG schrieb sie bereits die praxisnahen Ratgeber »Pflanzliche Antibiotika«, »Gesund älter werden mit den besten Heilpflanzen« und »Natürliches Doping«.

»GESUNDHEIT!«

Mit neun Jahren spielte ich mit meinen beiden Cousinen in einem riesigen Heuhaufen Verstecken. Ein mächtiges Kribbeln in der Nase, das sich nicht unterdrücken ließ und sich stattdessen in einem krachenden Niesen entlud, verriet meinen Aufenthaltsort und wir alle lachten herzlich über die jähe Entdeckung meines eigentlich ziemlich perfekten Verstecks. Doch es war nicht nur der Heustaub, der mich zum Niesen gebracht hatte. Die Bedeutung dieses ersten allergischen Niesens im Heuhaufen war mir in diesem Moment natürlich noch nicht bewusst. Seit diesem Nachmittag gehören Niesen, laufende Nase und tränende Augen zu meinem Frühsommer. Vieles habe ich probiert, manches für gut befunden,

anderes wieder ad acta gelegt. Die »Wunderwaffe« in Form eines Allheilmittels ist mir nicht über den Weg gelaufen, aber eines habe ich mit der Zeit gelernt: Die meisten Menschen haben Möglichkeiten, ihr Leben auch in allergischen Zeiten und Situationen positiv zu beeinflussen. Pflanzen, homöopathische Mittel, Schüßler-Salze, einige pflanzliche Fertigarzneien, außerdem ein geeignetes Umfeld, Stressreduktion und das Nutzen der eigenen Vorstellungskraft – es gibt so vieles, was hilft.

Nicht für jeden Menschen passen die gleichen Heilmittel. Dieses Buch widmet sich den wirkungsvollen kleinen Unterstützern, die uns Allergikern von der Natur zur Verfügung gestellt werden. Es ist als Einladung gedacht, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und zu kombinieren, sodass Sie Ihr persönliches

optimales Ergebnis bekommen.

Jede Erleichterung in Ihrem Alltag zählt!



WENN DAS IMMUNSYSTEM ÜBERREAGIERT

Unsere körpereigene Abwehr ist ein