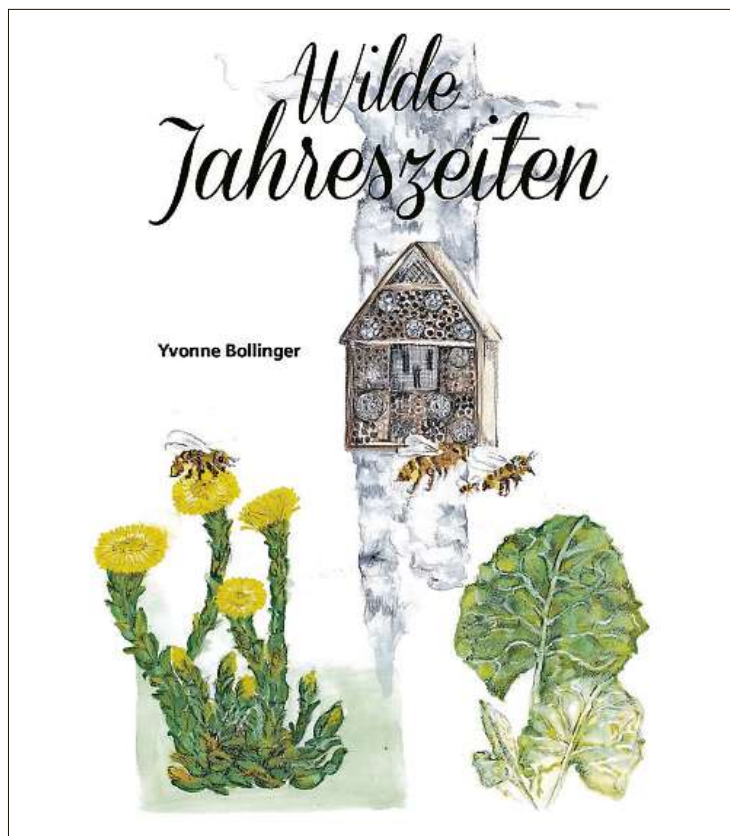




Yvonne Bollinger, die Autorin.

Bild: zVg



Im vergangenen August im Somedia-Buchverlag erschienen.

Bild: zVg

Buchtip

«Wilde Jahreszeiten» – eine nützliche Agenda

Wussten Sie, dass Bärlauch eine blutreinigende Wirkung hat? Oder dass Fichtenharz in Salben ein wertvoller Helfer gegen Husten und Erkältungen sowie rheumatischen Beschwerden ist? Die Jahresagenda «Wilde Jahreszeiten» von Yvonne Bollinger wartet mit vielen Tipps und Tricks aus der heimischen Natur auf.

c | Auf 130 Seiten in einer praktischen Spiralbindung beinhaltet die Jahresagenda viele wissenswerte Fakten über Pflanzen, Früchte und Nüsse, die mehrheitlich in unserer Gegend zu finden sind. Dank der gezeichneten Abbildungen ist es ein Leichtes, die Pflanzen in der Natur zu erkennen. Ergänzt mit Legenden, die sich um die verschiedenen Pflanzen ranken, aber auch Küchentipps und Informationen über die Heilwirkungen ist «Wilde Jahreszeiten» ein nützlicher Helfer, auch für unterwegs. Zudem mit genügend Platz für eigene Ergänzungen. Im Anhang finden sich zudem geeignete Rezepte, Anleitungen zur Herstellung von natürlichen Peelings und weiterführende Literaturhinweise.

Von Zaubernuss bis Stechpalme

Mit Z wie Zaubernuss beginnt der Spaziergang durchs Jahr. Welcher Zauber bringt wohl eine Pflanze dazu, im Januar zu blühen? Die Natur hält immer etwas bereit, um Spaziergänger zum Staunen, Erkennen und Sammeln zu verleiten.

Zeichnungen und Texte liefern Hinweise dazu, was die Pflanzenwelt uns in der jeweiligen Woche bereithält und was Sie damit machen können. Wenn Sie mit offenen Sinnen durch die Natur spazieren, inspiriert Sie vielleicht eine Anleitung zum Verarbeiten von Heilkräutern, eine Legende, eine kreative Bastelidee oder ein Rezept aus wild-frischem Sammelgut.

Die Autorin

Yvonne Bollinger, (1964) lebt im Prättigau und hat zwei erwachsenen Kinder. Ihre hauptberufliche Tätigkeit ist Naturheilpraktikerin und Physiognomin, mit eigener Praxis in Malans. Die Freude an den Wildkräutern wurden in der Kindheit durch ihren Vater geweckt. Die Faszination für Wildkräuter und deren Heilwirkung kennt keine Grenzen. Immer wieder sucht die Autorin neue Kombinationen, die sie erfolgreich in der Praxis einsetzt.

Yvonne Bollinger: «Wilde Jahreszeiten» – Agenda. 130 Seiten, Spiralbindung. Somedia Buchverlag. ISBN: 978-3-906064-87-1. Preis 27 Franken.

Gewinnen Sie «Wilde Jahreszeiten»

kz | Wir verlosen 3 Exemplare von «Wilde Jahreszeiten» im Wert von je 27 Franken!

Alles was Sie tun müssen: Senden Sie uns einfach eine Mail mit dem Betreff «Wilde Jahreszeiten» an wettbewerb@budag.ch oder eine Postkarte an: Buchdruckerei Davos AG, Werbemacher «Wilde Jahreszeiten»

Promenade 60, 7270 Davos Platz

Einsendeschluss: Freitag, 5. Jan. 2018
Bei mehr Einsendungen als Preisvergaben entscheidet das Los. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt und nicht bekannt gegeben. Die Preise werden nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Buchdruckerei Davos AG und des Somedia-Buchverlages sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Und nun: Viel Glück!