



**Christine Reiler**  
**INNERES STRAHLEN &  
NATÜRLICHE SCHÖNHEIT**

**Meine besten Hausmittel**

**160 Seiten**

**Hardcover, 19 x 24,5 cm**

**EUR 28,00, ISBN 978-3-7088-0822-2 !**

**Kneipp Verlag**

**Erscheinungstermin: 23. Februar 2023**

Was macht uns glücklich? Was lässt uns strahlen? Was ist wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit und wieviel Anteil hat die Eigenbestimmung? In ihrem neuen Buch **Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit** verrät die Ärztin, Phytotherapeutin und ORF-Gesundheitsexpertin **Christine Reiler** die besten Rezepte für innen und außen, die Körper und Geist zum Strahlen bringen - mit selbst gemachter Naturkosmetik, viel medizinischem Hintergrundwissen, den besten Entspannungsübungen und kreativ-gesunden Kochrezepten zum Genießen!

### **KLAR, FRISCH UND ERHOLT DURCH DIE KRAFT DER NATUR**

Altbewährte Hausmittel, selbst gemachte Naturkosmetik und Genussrezepte, die nicht nur Haut und Haare, sondern auch Auge und Gaumen verwöhnen, schenken uns den inneren "Glow", der bis nach außen scheint. Dazu gibt es jede Menge unkomplizierte Tipps für mehr Bewegung - von Christines Lieblings-Yogaübungen bis zum Garten-Workout. Selbstfürsorge, Detox und Entspannung leicht gemacht.

- Das neue Buch der beliebten Ärztin und Gesundheitsexpertin
- Strahlend schön mit Pflanzenheilkunde und moderner Medizin
- Genussvolle Rezepte und unkomplizierte Hausmittel für ein neues Körpergefühl

>> **Hier gehts zum Buch**

## BLICK INS BUCH



### Die Schafgarbe

*Achillea millefolium*

*Ebenfalls ein Star unter den heimischen Heilkräutern ist die Schafgarbe. Nur wenige Pflanzen haben ein so breites Wirkungsspektrum wie sie. In der Naturheilkunde wird die Schafgarbe besonders wegen ihrer Heilkraft gegen allerhand Frauenleiden geschätzt. Verwendet werden alle Teile der Pflanze, also Stängel, Blüten und Blätter. Sie enthalten Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, Vitamin C und K und die Mineralstoffe Kalium und Kupfer. Die Konzentration der Inhaltsstoffe ist am größten, wenn du die Pflanzen im Sommer zur Blütezeit am Mittag sammelst.*

*Aus: Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit, Christine Reiler, Kneipp Verlag 2023*

## DIE AUTORIN IM GESPRÄCH

**BUCHPRÄSENTATION** →

Dienstag, 28. Februar 2023

**19:00 Uhr**

Christine Reiler

**Inneres Strahlen &  
Natürliche Schönheit**

MORAWA WOLLZEILE, WIEN

## ÜBER DIE AUTORIN



Dr. med. **Christine Reiler** ist die Gesundheitsexpertin des ORF und bekannt als Moderatorin diverser Medizinsendungen wie „**Bewusst gesund**“ und „**G’sund in Österreich**“. Sie liebt die Natur und tankt gerne Kraft auf ihrem Bauernhof. Um sich innen wie außen rundum wohl, schön und gesund zu fühlen, setzt die ehemalige Miss Austria auf ihr fundiertes medizinisches und phytotherapeutisches Wissen. Ihre Leidenschaft für das Schreiben lebt **Christine Reiler** seit einigen Jahren als Journalistin aus: Sie verfasst Gesundheitskolumnen für verschiedene Printmedien und Blogs.

Foto: Katharina Hochmayer

### Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner  
**Leitung Presse, PR und Marketing**  
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria  
Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90  
[pia.buchner@styriabooks.at](mailto:pia.buchner@styriabooks.at)  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)