



Katharina Ziegelbauer
SUPERKRAFT IMMUNSYSTEM
Mit den Hausmitteln der TCM zu neuer
Power

144 Seiten

Hardcover, 16,5 x 23,5 cm

EUR 25,00, ISBN 978-3-7088-0806-2

Kneipp Verlag

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Erkältung, Fieber, Bronchitis und Grippe: In der kalten Jahreszeit wird unser Abwehrsystem auf die Probe gestellt und ist unser Immunsystem besonders gefordert. In ihrem neuen Buch [**Superkraft Immunsystem**](#) verrät uns TCM-Ernährungsberaterin [**Katharina Ziegelbauer**](#), wie wir mit Hilfe der TCM unsere Immunabwehr gegen Viren und Bakterien stärken und zu neuer Superpower finden können!

Mit den Hausmitteln der TCM zu neuer Power

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet einen großen Wissensschatz über die heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern. Eine starke Abwehrkraft basiert auf dem Gleichgewicht von Yin und Yang und einer kräftigen Lungenenergie! In ihrem neuen Buch erklärt Katharina Ziegelbauer verständlich und praxisnah, wie wir Lunge und Immunsystem ganz gezielt aufbauen können, um uns gegen Viren und Bakterien noch besser zu schützen.

Mit Ernährungstipps, Hausmitteln und 30 Lieblingsrezepten, die das Immunsystem boosten!

Auszüge aus dem Inhalt:

- Gesundheit aus Sicht der TCM
- So bringen Sie Yin und Yang ins Gleichgewicht
- Das Abwehr-Qi wohnt in der Lunge
- Behandlungstipps für verschiedene Beschwerden von Erkältung, Fieber und Grippe bis hin zu Ohrenschmerzen, Kopf- oder Gliederschmerzen

- Impfungen aus Sicht der TCM

Katharina Ziegelbauer bekam mit 12 Jahren eine schwere Neurodermitis – als sie 19 Jahre alt war, half auch Cortison nicht mehr dagegen. Schließlich fand sie zur Ernährung nach TCM, die sie nun vollkommen symptomfrei leben lässt. Heute ist die Autorin diplomierte TCM-Ernährungsberaterin. Sie gibt ihren reichen Erfahrungsschatz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin in zahlreichen Ratgebern und auch in Kursen und Seminaren weiter.

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
www.styriabooks.at