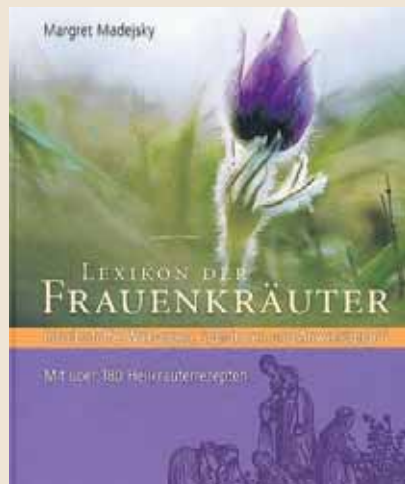


Buch-Tipp

Frauenkräuter-Lexikon und Alpbeizli-Führer



Lexikon der Frauenkräuter
Margret Madejsky / AT
ISBN 3-03800-417-2 Fr. 42.90

Pflanzliche Mittel erobern seit einigen Jahren zunehmend auch die Frauenarzt und Hebammenpraxis. Antibiotische Kräuter wie etwa Bärentraube, Kapuzinerkresse und Knoblauch oder hormonartig wirkende Pflanzen wie Frauenmantel und Mönchspfeffer konnten sich einen festen Platz in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe erobern. Margret Madejsky zeigt in ihrem Buch «Lexikon der Frauenkräuter», wie sich das traditionelle Pflanzenwissen in ein ganzheitliches Konzept zeitge-



Alpbeizli-Führer Zentralschweiz
Milo Haefliger / Weberverlag
ISBN 3-906033-03-7 Fr. 39.–

mässiger Frauenheilkunde integriert lässt. Von Blasenentzündung bis Wechseljahrsbeschwerden – hier werden Therapeuten wie auch Frauen jeden Alters fündig. Das Lexikon enthält 110 ausführliche Frauenkräuterporträts, dazu über 180 Heilkräuterrezepte und zahlreiche praktische Tipps. Ein unentbehrliches Nachschlagewerk für alle, die an Frauengesundheit interessiert sind. Und weil manche dieser Kräuter auf unseren Alpen wachsen und gesammelt werden können, empfeh-

len wir doch dazu gleich das Büchlein «Alpbeizliführer Zentralschweiz» von Milo Haefliger. Über 50 Alpbeizli in unserer Nähe, jedes mit Charme, viele mit traumhaften Ausblicken, werden bebildert porträtiert. Lexikon der Frauenkräuter mit Koordinaten, Produkten der Alp und Spezialitäten der Beizli, samt Namen der Ansprechpersonen und Kontaktmöglichkeiten. Wer weiss: Wohl mancher Alp-Beizer kennt sich auch in Kräutern aus – und nicht nur in flüssigen. wt

Verlosung

Wir verlosen 1 Exemplar von «Lexikon der Frauenkräuter» und 3 Exemplare von «Alpbeizli-Führer Zentralschweiz».

Unsere Frage: Wie heisst der Autor vom Alpbeizli-Führer Zentralschweiz mit Vornamen?

Ihre Antwort senden Sie innert 5 Tagen auf einer Postkarte an die Luzerner Rundschau, Obergrundstrasse 44, 6002 Luzern. Oder per E-Mail an schwery@luzerner-rundschau.ch. Sie können angeben, welches Buch Sie gewinnen möchten. Die Bücher werden zugestellt. Viel Glück!