



Wellness

# Die ganze Kraft der Alpen



220 Seiten,  
durchgehend 4farbig  
Stocker Leopold Verlag  
ISBN 978-3-7020-1393-6  
(Bestellungen auch über  
PCL-Verlag möglich)

**Adelheid Wanninger**  
**Die ganze Kraft der Alpen**  
Die Schätze unserer Berge  
für Wellness, Gesundheit  
und Schönheit



**Die Autorin:** „Es geht letztlich um das Wahrnehmen der uns umgebenden alpinen Natur und darum zu verstehen, warum sie so und nicht anders ist. Sie schenkt uns nämlich genau das, was wir benötigen!

Dass in den Alpen kein Zimt wächst, sondern Arnika, kein Süßholz, sondern Zirbe – das sollte uns zu denken geben! Und vielleicht schenkt uns das die Erkenntnis, regionale, authentische Produkte wieder mehr wertzuschätzen und sie daher auch wieder verstärkt für unser Wohlfühl einzusetzen.“

Dieses hochwertige Werk zeigt auf eindrucksvolle Weise die Möglichkeiten, natürlich vorkommende Ressourcen des Alpenraums für das Wohlfühl einzusetzen – sei es im kosmetischen oder kulinarischen Sinn. Die Autorin nimmt Sie mit auf ihre Entdeckungen, die sie auf ihren Reisen als Journalistin gemacht hat und zeigt anhand von Beispielen, wo sie „authentischer alpiner Wellness“ begegnet ist, wie man in den einzelnen Destinationen regionale Produkte verwendet und warum es schon seit Jahrhunderten sinnvoll erscheint, auf die einfachen Mittel zurückzugreifen, die einem die Natur vor Ort schenkt. Eine reiche Bebilderung und die Idee, dem Leser die unterschiedlichsten Nutzungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, machen dieses Buch zu einer wahren Besonderheit! Treffliche Gedichte runden die Texte und Fotografien, die vom bayerischen Voralpenland über Tirol nach Südtirol führen, ab. Gleichzeitig finden Sie in und zwischen den Kapiteln immer wieder sehr persönliche Erfahrungen und Eindrücke, Gedanken, Tipps, besondere Rezepte zum Nachkochen und auch Praxis-Anleitungen zum Anrühren von Cremes sowie zum Herstellen von Tinkturen oder Teemischungen. Ein Buch, das absolut einzigartig ist.

- Fantastisch bebildert
- Mit zahlreichen Tipps zum Selbermachen
- Mit persönlichen Erfahrungen und Gedanken

