

Kevin Johann, Indiens heilige Pflanzen Mythologie, Ritual, Heilkunst, Anwendung

In Indien sind Pflanzen weit mehr als bloße Gewächse – sie gelten als beseelte, göttliche Wesen und sind tief in Mythen, Ritualen und spirituellen Traditionen verwurzelt. Viele dieser Pflanzen sind auch in Europa heimisch geworden, doch ihr kulturelles und symbolisches Erbe bleibt oft verborgen. Dieses Buch öffnet den Zugang zu einer faszinierenden Welt: 40 heilige Pflanzen – darunter Amalaki, Ashwagandha, Bodhi, Banyan oder Tulsi – werden in ihrer mythologischen, rituellen und heilkundlichen Bedeutung umfassend vorgestellt. Der Autor verbindet jahrtausendealtes Wissen mit den Prinzipien des Ayurveda und anderen traditionellen Heilkünsten. Es wird beschrieben, wie Pflanzenverehrung und das Verständnis einer beseelten Natur ein ganzheitliches Weltbild prägen. Ein Werk für alle, die Pflanzen neu entdecken möchten – als Brücke zwischen Natur, Spiritualität und gelebter Kultur. Mit einem Vorwort von Wolf-Dieter Storl

ISBN 978-3-99025-538-4 ca. 368 S., viele Abb., 17 x 21 cm, Hardcover 29,90 €

[Freya Verlag](#)

Renée Schüttengruber und Eunike Grahofer, Hautkompass - Verstehe, was deine Haut wirklich braucht

Hautpflege verstehen statt Trends folgen: Der Hautkompass bringt Klarheit in einen unübersichtlichen Kosmetikmarkt. Zwischen Naturkosmetik, Clean Beauty und ständig neuen Must-haves zeigt dieses Buch, was Haut wirklich braucht – und worauf getrost verzichtet werden kann. Fundiert und verständlich erklärt Renée Schüttengruber, staatlich geprüfte Kosmetikerin und Kräuterpädagogin, wie Haut funktioniert, wann Pflege wirksam ist und welche Inhaltsstoffe tatsächlich Sinn machen. Im Fokus stehen die 20 wichtigsten Wirkstoffe, verschiedene Hauttypen, der gezielte Einsatz von Säuren, der richtige Lichtschutz sowie eine individuell passende Pflegeroutine. Ergänzend führt Eunike Grahofer in die Welt der Pflanzen ein und stellt 20 ausgewählte Heilpflanzen mit ihren Anwendungen für eine gesunde, schöne Haut vor. Ein praxisnaher Ratgeber für alle, die ihre Haut bewusst, wirksam und nachhaltig pflegen möchten.

ISBN 978-3-99025-536-0 ca. 256 S., viele Abb., 17 x 22 cm, Softcover 24,90 €

[Freya Verlag](#)

Paul Stamets, Psilocybinpilze und ihre Lebensräume Geschichte, Bestimmung und Verwendung psychoaktiver Pilze

Der renommierte Mykologe Paul Stamets präsentiert in diesem Buch mehr als sechzig psilocybinhaltige Pilzarten: Mit detaillierten Beschreibungen und Fotografien erklärt er, wie man psychoaktive Pilze findet, erkennt und zuverlässig von hochgiftigen, teils tödlichen Doppelgängern unterscheiden kann. Daneben beleuchtet Stamets die Geschichte und kulturelle Nutzung von «Magic Mushrooms» in traditionellen Ritualen und Zeremonien, beschreibt ihre geografische Verbreitung und ihre Lebensräume und gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Anlegen einer eigenen Pilzzucht im Garten. Basierend auf Stamets' lebenslanger wissenschaftlicher wie praktischer Forschung vermittelt Psilocybinpilze und ihre Lebensräume umfangreiches Wissen und verdeutlicht, welches Potenzial diese kraftvollen, bewusstseinsweiternden Pilze für unser Leben bergen. Ein unverzichtbares, wegweisendes Handbuch – von einem der führenden Experten auf diesem Gebiet.

Lizenzausgabe des AT Verlags.

ISBN 978-3-03788-718-9

256 Seiten, 20×24,9 cm, gebunden

34,00 €

[Nachtschatten Verlag](#)

Michaela von der Nahmer, Der Gleichgewichts-Code - Warum drei Minuten täglich Körper, Konzentration und Wohlbefinden stabilisieren

Ein alltagsnahes Gesundheitsbuch über den Gleichgewichtssinn als unterschätzten Schlüssel für Stabilität, Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Michaela von der Nahmer verbindet über 30 Jahre Präventions- und Bildungserfahrung mit kurzen Impulsen, die sich ohne Equipment und ohne Sportprogramm in den Alltag integrieren lassen.

ISBN, Seitenzahl und Preis liegen noch nicht vor

[Mentoren-Media-Verlag](#)

www.verlagsvertretung-schaefer.de