



Freya Verlag – 2026

HERBST

Naturheilkunde • Ethnobotanik
Kräuterwissen • Kochen & Genießen

unabhängig, familiengeführt, subventionsfrei, wertorientiert, grundsatztreu

Ein Praxis-Ratgeber



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.

Weitere Titel der Autorin



Die gebürtige Niederösterreicherin Renée Schüttengruber hat ihre beiden Berufsleidenschaften als diplomierte Opernsängerin und Kräuterpädagogin innovativ und inspirierend miteinander verwoben. Mit Naturkosmetik Styx entwickelte sie Workshops, die sie selbst leitet.

Eunike Grahofer stammt aus dem Waldviertel, ist als Kräuterpädagogin tätig und erforscht alte, volksheilkundliche Rezepturen. Sie beschäftigt sich intensiv mit Pflanzen, mit den idealen Sammelzeiten verschiedenster Kräuter und der Kommunikation mit Pflanzenseelen. Sie bietet Seminare, geführte Wanderungen und Vorträge an.

Renée Schüttengruber und
Eunike Grahofer

Hautkompass

Verstehe, was deine Haut wirklich braucht

Format: 17 x 22 cm, Softcover,
ca. 256 Seiten, durchgehend vierfarbig
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-536-0

Preis: € 24,90

erscheint im September 2026



Gemüse kann mehr



In allen Dingen der Natur steckt Wunderbares – besonders im Gemüse.

Es ist weit mehr als bloße Nahrung: Es versorgt uns mit wertvollen Inhaltsstoffen, unterstützt unsere Gesundheit und begleitet uns durch den Alltag. Doch was steckt tatsächlich in unserem Gemüse?

Dieses Buch führt verständlich und praxisnah in die Welt der pflanzlichen Inhaltsstoffe ein. Es zeigt, wie Gemüse wirkt, welche Rolle sekundäre Pflanzenstoffe spielen und warum Zubereitung, Reife und Herkunft entscheidend sind. Dabei verbindet es traditionelles Wissen mit modernen Erkenntnissen und räumt gleichzeitig mit überlieferten Mythen auf.

Fundierte Einblicke in Inhaltsstoffe, Wirkung und richtige Verwendung ausgewählter Gemüsesorten – vom Einkauf bis zur Küche. Ein Buch für alle, die Gemüse neu verstehen und bewusst genießen wollen.

Weitere Titel der Autorin



978-3-99025-475-2



978-3-99025-331-1



978-3-99025-053-2



978-3-99025-159-1



978-3-99025-189-8

Ingrid Kleindienst-John beschäftigt sich schon seit ihrer Jugend mit der Natur. Seit mehr als 30 Jahren unterrichtet sie Aromatherapie und bildet in ihrem eigenen Institut „Aromaexperten“ interessierte Menschen aus.

Sie lebt und arbeitet vorwiegend im Süden Niederösterreichs, in einer Landschaft, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist. Sie veranstaltet Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde. Ingrid Kleindienst-John ist viel gelesene Sachbuchautorin.

Ingrid Kleindienst-John

Gemüselust

Echt Essen. Stark Leben.
Pflanzenkraft für jeden Tag

Format: 17 x 22 cm, Hardcover,
ca. 256 Seiten, durchgehend
vierfarbig, mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-537-7

Preis: € 24,90

erscheint im September 2026



Wo Pflanzen zu Wesen werden



**Mit einem Vorwort
von Wolf-Dieter Storl**

In Indien sind Pflanzen weit mehr als bloße Gewächse – sie gelten als be-seelte, göttliche Wesen und sind tief in Mythen, Ritualen und spirituellen Traditionen verwurzelt. Viele dieser Pflanzen sind auch in Europa he-misch geworden, doch ihr kulturelles und symbolisches Erbe bleibt oft ver-borgen.

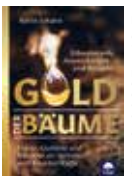
Dieses Buch öffnet den Zugang zu einer faszinierenden Welt: 40 heilige Pflanzen – darunter Amalaki, Ashwagandha, Bodhi, Banyan oder Tulsi – werden in ihrer mythologischen, rituellen und heilkundlichen Bedeutung umfassend vorgestellt. Der Autor verbindet jahrtausendealtes Wissen mit den Prinzipien des Ayurveda und anderen traditionellen Heilkünsten.

Es wird beschrieben, wie Pflanzenvereh-rung und das Verständnis einer beseelten Natur ein ganzheitliches Weltbild prägen. Ein Werk für alle, die Pflanzen neu entdecken möchten – als Brücke zwischen Natur, Spi-ritualität und gelebter Kultur.

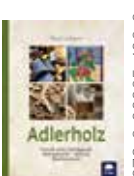
Weitere Titel des Autors



978-3-99025-360-1



978-3-99025-412-7



978-3-99025-492-9

Kevin Johann ist Erziehungswissenschaftler (M.A.), Ethno-botaniker und Pflanzenpädagoge. Seit seiner Jugend interes-siert er sich für die faszinierende Welt der Pflanzen und ihre traditionellen Nutzungs- und Anwendungsmöglichkeiten. Er ist u. a. Buchautor des „Schamanengartens“ (2016) sowie Ver-fasser zahlreicher Zeitschriftenartikel zu den Themenkomple-zen Pflanzenmedizin und Bewusstsein.

Kevin Johann

Indiens heilige Pflanzen
Mythologie, Ritual, Heilkunst,
Anwendung

Format: 17 x 21 cm, Hardcover,
ca. 368 Seiten, durchgehend vierfarbig
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-538-4

Preis: € 29,90

erscheint im September 2026



Kraftvolles Werkzeug zur Orientierung



Numerologie einer Zeitenwende eröffnet einen faszinierenden Blick auf Zahlen als Schlüssel zu den verborgenen Rhythmen unserer Zeit. Sie zeigt, wie Zyklen und wiederkehrende Muster nicht nur das persönliche Leben, sondern auch große gesellschaftliche Entwicklungen prägen – und miteinander in Resonanz stehen.

Geburtsdaten und Zahlenfolgen werden dabei zu kraftvollen Werkzeugen, um Orientierung in Zeiten des Umbruchs zu finden. Plötzlich werden Zusammenhänge sichtbar, Entwicklungen verständlicher und neue Perspektiven auf die Dynamik unserer Gegenwart greifbar.

Ein Buch für alle, die hinter die Oberfläche blicken und die tieferen Strukturen unserer Zeit erkennen wollen.

Josef Alexander Moll, geb. 1958 in Feldkirch, arbeitet mit Jugendlichen in der Berufspädagogik und lebt in Vorarlberg. Seit seiner frühen Jugend beschäftigt er sich mit metaphysischen Themen in unterschiedlichsten Richtungen.

Numerologie ist sein ureigenes Thema. Da er unterschiedlichste Ausbildungen in metaphysischen Gebieten hat, sind Vorträge, Workshops und die Arbeit als Coach bei persönlichkeitsrelevanten Themen ein Bestandteil seiner Tätigkeiten.

Josef A. Moll

Numerologie einer Zeitenwende

Zahlen als Schlüssel zum Verständnis unserer Zeit

Format: 14,8 x 21 cm, Softcover,
ca. 224 Seiten, durchgehend
vierfarbig mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-487-5

Preis: € 24,90

erscheint im September 2026





27. AUFLAGE



21. AUFLAGE

**Das Standardwerk der Kräuterfreunde für
den täglichen Gebrauch in Küche und Garten!**

Weitere Titel der Autorin



978-3-99025-416-5



978-3-99025-419-6



978-3-99025-104-1



978-3-99025-108-9



978-3-99025-043-3



Siegrid Hirsch, nach einer Ausbildung zur Hochbau-Technikerin langjährige ORF-Redakteurin, beschäftigt sich von Jugend an mit Heilpflanzen. Sie absolvierte in Ignaz Schlifnis Kräuterschule die Heilpflanzen- und Botaniker-Ausbildung und ist Vorstandsmitglied im ältesten und größten Kräuterverein Österreichs, für dessen Zeitschrift *Gesundheitsbote* sie die Redaktion führt. Seit 1996 arbeitet sie auch als Autorin in Österreich.

Siegrid Hirsch

Die Kräuter in meinem Garten

Traditionelle Volksheilkunde

Format: 20 x 26 cm
Hardcover, 800 Seiten
durchgehend vierfarbig
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-902134-79-0

Preis: € 39,90

erschienen



9 783902 134790

Siegrid Hirsch

Kräuter-Rezeptbuch

Hausmittel, Säfte, Mus & Marmeladen, Kräuterwein, Liköre & Kräuterschnaps, Essig & Öl

Format: 17 x 22 cm, Klappenbroschur,
192 Seiten, durchgehend vierfarbig
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-902540-00-3

Preis: € 19,90

erschienen



9 783902 540003



Einzigartiges Werk der Erfolgsautorin Eunike Grahofer

Ein unverzichtbares Nachschlagewerk für Kräuter- und Naturheilkunde-Fans. Mit umfassendem Wissen über heimische Heilwurzeln von A bis Z bietet es praxisnahe Informationen für Einsteiger wie auch wertvolle Vertiefung für erfahrene Kräuterkundige – fachlich fundiert, übersichtlich und ansprechend gestaltet.

Eunike Grahofer

Wurzeln – Apotheke aus der Erde

Anwendungen • Botanik
Rezepte • Volksmedizin

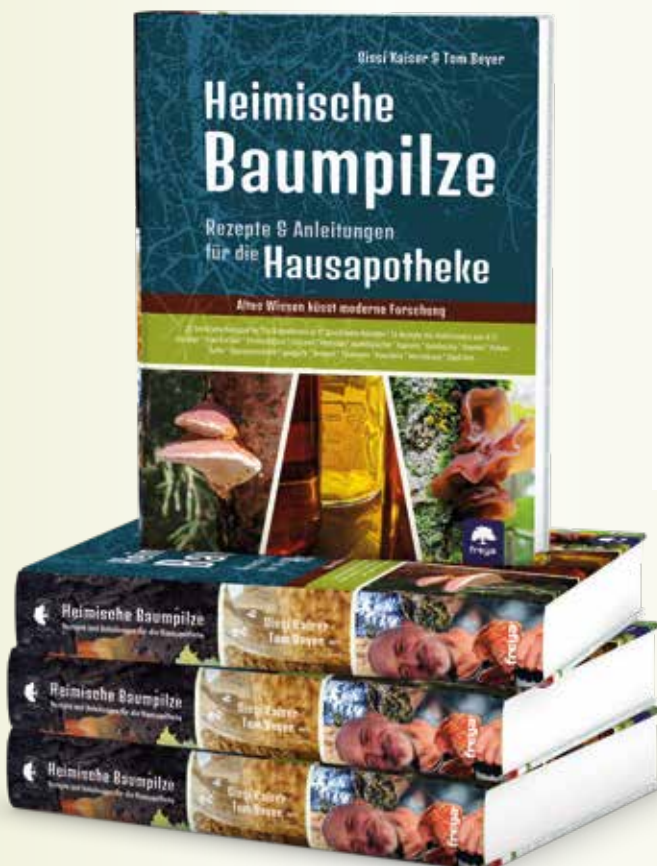
ISBN 978-3-99025-530-8

Preis: € 49,90

erschienen



9 783990 255308



Heilpilze in der Praxis

Heimische Baumpilze – von Austernseitling über Fenchelporling bis Zunderschwamm – werden mit ihren traditionellen Verwendungen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beschrieben. Es handelt sich bei allen um echte Heilpilze.

Erprobte Heilmittel aus diesen Pilzen werden in ihrer Herstellung genau angeführt, von Abkochung bis Zäpfchen. Praxistaugliche und reich bebilderte Anleitungen sowie interaktiv verlinkte Do-it-yourself-Videos machen die Hausapotheke komplett.

Sissi Kaiser und Tom Beyer

Heimische Baumpilze

Rezepte und Anleitungen für die
Hausapotheke – Altes Wissen
küsst moderne Forschung

ISBN 978-3-99025-521-6

Preis: € 49,90

erschienen



9 783990 255216



VERLAGSADRESSE: FREYA VERLAG GmbH, Kirchenplatz 2, A-4209 Engerwitzdorf/Austria
Tel.: +43-(0)7235-50 40 5 | E-Mail: office@freya.at | Homepage: www.freya.at | www.freya-verlag.de

ÖSTERREICH

AUSLIEFERUNG

Mohr Morawa Buchvertrieb Ges.m.b.H.

Sulzengasse 2, A-1230 Wien
Tel.: 01 / 680 14 0
Fax: 01 / 688 71 30
E-Mail: bestellung@mohrmorawa.at

VERLAGSVERTRETER

Gebiet Osten: Wien, Niederösterreich, Burgenland

Birgit Raab
Mobil: +43 664 / 846 28 98
E-Mail: birgit.raab@mohrmorawa.at

Gebiet Westen: Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Kärnten, Steiermark, Südtirol

Gertrude Rupp
Mobil: +43 664 / 887 063 39
E-Mail: gertrude.rupp@mohrmorawa.at

DEUTSCHLAND

AUSLIEFERUNG

Zeitfracht Medien GmbH

Ferdinand-Jühlke-Straße 7
99095 Erfurt
Tel.: +49 (0)711 / 78 60 22 54
E-Mail: freya@kolibri360.de
www.zeitfracht.de

INES SCHÄFER / VERLAGSVERTRETERIN

Judengasse 11
56410 Montabaur
Tel. +49 (0)2602 / 95 01 139
E-Mail: schaeferin.ines@googlemail.com
www.verlagsvertretung-schaefer.de

PR AGENTUR SCHULZ

**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Ratgeberverlage**

Brigitte Schulz
Roschberger Straße 2
D-66640 Namborn
Tel.: +49 / (0) 68 51-1000
und +49 / (0) 68 51-8 18 55
E-Mail: prschulz@horrascom.de
www.pr-schulz.de

SCHWEIZ

AUSLIEFERUNG

Buchzentrum AG (BZ)

Industriestraße Ost 10,
CH-4614 Hägendorf
Tel.: +41 / 062-209 25 25
Fax: +41 / 062-209 26 27
www.buchzentrum.ch

VERLAGSVERTRETER

**Dessauer – Kundenbetreuung,
Vertrieb, Marketing**

Claudia Gyr
E-Mail: claudia.gyr@dessauer.ch
In der Luberzen 42, CH8902 Urdorf
Tel.: +41 / 044 / 466 96-96
Fax: +41 / 044 / 466 96-69
E-Mail: dessauer@dessauer.ch
www.dessauer.ch



Der Umwelt zuliebe unverpackt

