

Presseinformation

Die besten Dinge kosten nichts

Sieben wirksame Verhaltensweisen, die uns gesünder, glücklicher und gelassener machen.

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind uns viel wert. Bereitwillig geben wir für Heilmittel, Kuren oder Fitness-Trainings viel Geld aus. Denn schließlich gibt es nichts umsonst – oder doch?

Im Rahmen ihrer journalistischen Recherchen hat Andrea Tichy immer wieder Überraschendes entdeckt: Oft sind gerade die Dinge, die nichts kosten, besonders wirkungsvoll. Ob es ums Fasten geht, mit dem sich Krankheiten kurieren lassen. Ums Sonnenbaden, mit dem sich die lebenswichtige Vitamin D-Produktion ankurbeln lässt. Oder ums Zufußgehen, das Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen hilft und Wohlbefinden sowie Fitness erhöht.

Dieses Buch versammelt beeindruckende wissenschaftliche Beweise dafür, dass die Natur und unsere unmittelbare Umgebung für uns Menschen eine breite Palette an kostenlosen Heilmitteln und Glücksquellen zu bieten hat. Wenn wir uns auf unsere Grundausstattung und den Erfahrungsschatz früherer Generationen besinnen, können wir in guter körperlicher und seelischer Gesundheit leben.

Aus dem Inhalt:

Sonne tanken | Zu Fuß gehen | Fasten | Lebendiges Wasser trinken | Wildpflanzen sammeln | Gemeinschaft leben | Pflegen statt Putzen |

Die Autorin

Andrea Tichy ist Volkswirtin und Journalistin. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sie sich mit den Themen Ökologie, Gesundheit und Nachhaltigkeit. In den 1980er Jahren war sie die Erste, die das Thema Umweltschutz bei einem Wirtschaftsmagazin einführte. 2006 gründete sie die Zeitung Quell und das Internetportal www.quell-online.de und widmet sich dort einem breiten Spektrum von Themen, die zu einem nachhaltigen Lebensstil gehören. „Die besten Dinge kosten nichts“ ist ihr siebtes Sachbuch. Andrea Tichy lebt und arbeitet in Frankfurt und Traunstein.



Andrea Tichy Die besten Dinge kosten nichts

Sieben wirksame Verhaltensweisen, die uns gesünder, glücklicher und gelassener machen

ISBN 978-3-9815402-4-6
184 Seiten | Quell Edition
17,90 Euro
ET: 28. August 2014

Weitere Informationen sowie Besprechungsexemplare erhalten Sie bei:

www.quell-online.de/pressebereich/
Quell Verlag GmbH | Presse
Regina Eisele
T 069 - 74 74 99 92 |
F 069 - 74 74 99 99 |
regina.eisele@quell-online.de



Andrea Tichy