

# Powerpflanzen für die innere Balance

Mit Adaptogenen den Körper ganzheitlich stärken

Taschenbuch  
Berndt Rieger

**18,00 €**  
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

**KOSMOS**



- Energie pur durch Super-Kräuter.
- Adaptogene Pflanzen und ihr Einsatz in der ganzheitlichen Medizin.

214x173x16mm (LxBxH)  
1. Auflage 2020  
Umschlag/Ausstattung: 35  
Farbfotos,  
Seiten: 176  
EAN: 9783776628807  
Art.-Nr.: 42880

# Produktinformationen "Powerpflanzen für die innere Balance"

Adaptogene Pflanzen wie Ginseng, Taigawurzel oder Rosenwurz sind hochwirksame Stresskiller, die auf natürliche Weise helfen, wenn uns Energie und Kraft fehlen, oder bei den ersten Anzeichen von Burnout. Dr. Berndt Rieger stellt die wichtigsten Adaptogene vor und erläutert Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten. Vor allem bei Störungen unseres stressempfindlichen Hormonsystems entfalten die Powerpflanzen ihre segensreichen Kräfte und verbessern Wohlbefinden und Gelassenheit – ganz ohne Medikamente. Ein ganzheitliches Gesundheitsbuch mit viel Hintergrundwissen, Rezepten, Körperübungen und praktischen Tipps.

## Autorinnen und Autoren

Berndt Rieger

Dr. Berndt Rieger ist Internist mit eigener, vorwiegend naturheilkundlicher Praxis in Bamberg. Er zählt zu den führenden Schilddrüsenexperten in Deutschland und ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber, darunter erfolgreiche Ratgeber zu Schilddrüsenenerkrankungen sowie zur ganzheitlichen Schilddrü...

[Mehr zur Person](#)