



Anne Wanitschek / Sebastian Vigl

### **Gesund mit Microgreens**

Heilsame Pflanzenkraft anbauen, genießen und richtig anwenden

160 Seiten, ca. 30 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2974-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Der erste Gesundheitsratgeber zum Thema Microgreens**
- **Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze**
- **29 Microgreens im Porträt: ganz einfach zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen**

Microgreens setzen Trends in Spitzengastronomie und gesundheitsbewusster Ernährung. Sie heilen und nähren und wachsen als nachhaltiges Superfood direkt in der eigenen Küche. Das junge Grün von Pflanzen wie Basilikum, Erbse, Kresse, Linse, Radieschen oder Spinat ist gut erforscht, fördert eine gesunde Darmflora, verhilft zu mehr Leistungsfähigkeit, einer positiven Stimmung und gutem Schlaf. Es schützt vor Osteoporose und Diabetes und kann die Behandlung von Krebs unterstützen. Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl erklären in ihrem Ratgeber, wie Microgreens richtig angebaut und bei welchen Erkrankungen und Beschwerden sie angewandt werden können. Mit ihren Rezepten lassen sich Gerichte mit einer gesunden Portion grüner Pflanzenkraft anreichern.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Wie Microgreens zu ihren Vitalstoffen kommen
- Die Genesung fördern und Gesundheit erhalten
- Die 5-Schritte-Methode für Microgreens
- Welche Microgreens passen zu mir?
- 29 heilsame Microgreens im Porträt

#### **Die Autoren**

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl sind Experten für Heilpflanzenkunde und Heilpraktiker in eigener Praxis. Anne Wanitschek ist Mitglied beim Bund deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sebastian Vigl ist Mitglied bei der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie und der Carstens-Stiftung und schreibt regelmäßig für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“, „Der Heilpraktiker“ und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“. „Gesund mit Microgreens“ ist ihr siebtes gemeinsames Buch. Zuletzt erschienen ist im Herbst 2020 „Natürlich gut drauf – Stimulanzen aus der Natur“.

