



Neu: 2. Auflage 2011!

**GESUNDHEITS
NACHRICHTEN**
Natürlich gesund leben

**DER KLEINE
DOKTOR**
Der Klassiker der Naturheilkunde

A.Vogel – Kleine Outdoor-Apotheke

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Frische Pflanzen am Wegesrand für die Erste Hilfe nutzen – das ist die so einfache wie überzeugende Idee, die hinter dem A.Vogel-Buch «Kleine Outdoor-Apotheke» steckt. Die erste Auflage von 10'000 Exemplaren war 2010 ausverkauft. Im Februar 2011 erscheint die 2. Auflage des Erfolgsbuches.

Die «Kleine Outdoor-Apotheke» zeigt 46 häufig vorkommende und leicht zu findende Pflanzen, die bei vielen Unpässlichkeiten und leichten Verletzungen wirksame Erste Hilfe leisten. Die Kräuter wachsen am Wegesrand, auf der Wiese, im Wald, in den Bergen – und mit Hilfe des praktischen, kleinen Ratgebers kann man Sie unterwegs suchen und meist sofort frisch anwenden.

Ob beim Wandern, Velofahren oder Klettern, ob beim Camping, Picknick oder Spielen mit Kindern im Freien – ein kleines Missgeschick ist schnell passiert. Und wer weiss dann schon, dass frische Gänseblümchen eine ausgezeichnete Erste Hilfe für ein aufgeschürftes Knie sind? Dass Wegerich das Jucken eines Insektenstichs schnell und effektiv lindert? Oder dass Ahornblätter einen kühlenden Verband für müde Füsse abgeben und bei Prellungen und Blutergüssen abschwellend wirken?

Der übersichtliche Ratgeber ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil findet man die Beschwerden mit den hilfreichen Pflanzen und den entsprechenden «Gebrauchsanleitungen». Im zweiten Teil machen Bilder und kurze, prägnante Pflanzen-Porträts das Erkennen und Finden der Heilkräuter leicht. Das Buch richtet sich an alle Menschen, die ihre Freizeit gerne draussen verbringen und Erste Hilfe auf einfache, natürliche Weise leisten möchten.

Pressemitteilung



Im handlichen Hosentaschen-Format und mit Schutzhülle versehen, ist die «Kleine Outdoor-Apotheke» von A.Vogel ein Muss für alle, die sich für Hilfe aus der Apotheke der Natur interessieren.

**GESUNDHEITS
NACHRICHTEN**
Natürlich gesund leben

**DER KLEINE
DOKTOR**
Der Klassiker der Naturheilkunde

Autorinnen:



Dr. rer. nat. Claudia Rawer-Jost

Diplompsychologin (Universität Freiburg i. Br.) und promovierte Biologin (Universität Hohenheim). Tätigkeit im sozialen Bereich, später in Forschung und Lehre an der Universität Hohenheim. Mitarbeit an der Entwicklung von Gewässerbewertungsverfahren für die Rahmenrichtlinien der Europäischen Union. Seit 2004 ist Claudia Rawer-Jost Chefredakteurin im Verlag A.Vogel AG in Teufen/AR.



Ingrid Zehnder lic. phil. I

Studium der Germanistik, Kunstgeschichte und Publizistik in Saarbrücken, Heidelberg und Zürich. Redakteurin Fernsehen und Radio SR/ARD. Galeristin in Dübendorf/ZH und St.Gallen. Autorin von Monographien über Schweizer Künstler. Freie journalistische Mitarbeit bei verschiedenen Schweizer Zeitungsredaktionen. Chefredakteurin im Verlag A.Vogel AG in Teufen/AR bis 2004.

Claudia Rawer / Ingrid Zehnder:
Kleine Outdoor-Apotheke
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen
Verlag A.Vogel AG, CH-9053 Teufen
220 Seiten, viele Fotos, Schutzhülle, Format: 155 x 115 mm,
Gewicht: 248 g
ISBN 978-3-906404-24-0
CHF 18.50 / Euro 12.50

Pressekontakt:

Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen AR, Clemens Umbricht
Telefon 071/335 66 80
E-Mail: c.umbricht@verlag-avogel.ch
Internet: www.outdoor-apotheke.ch