



Frühjahr 2024



**Naturheilkunde
Kräuterwissen • Naturkosmetik
Nachhaltigkeit & Umweltschutz
Do-It-Yourself • Lebenshilfe
Kochen & Genießen**

Revolutionäre Schönheitspflege: Ein Schönheitsmediziner enthüllt die Kraft der Ernährung für Haut und Haar

Der renommierte Schönheitschirurg Dr. med. Matthias Koller verknüpft sein Fachwissen mit aktuellen Ernährungswissenschaften. Eine ungewöhnliche Reise von der Ästhetik zur Ernährungsberatung. Ein tiefgehendes Verständnis für Haut und Haare sowie deren Abhängigkeit von Ernährung wird erläutert. Bestimmte Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten beeinflussen das Aussehen. Koller untersucht den Einfluss von Hormonen und anderen inneren Faktoren auf die Gesundheit von Haut und Haaren und erörtert, wie eine ausgewogene Ernährung diese Prozesse unterstützen kann. Spezifische Nährstoffe, die für die Schönheit von Haut und Haaren wesentlich sind, werden vorgestellt. Das detaillierte "Beauty-Ernährungskonzept", das wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Tipps kombiniert, ist einzigartig.



Dr. Matthias Koller, weithin bekannter Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie sowie Allgemeinmedizin, praktiziert in Linz und Puchenu. Als einer der führenden Experten im Bereich der plastisch-ästhetischen Chirurgie hat er bereits Tausende erfolgreiche Operationen durchgeführt. Sein Hauptanliegen ist es, die Lebensqualität seiner Patientinnen und Patienten zu verbessern. Für Dr. Koller steht Anti-Aging für eine bewusste und positive Lebenshaltung, unterstützt durch einen gesunden Lebensstil und die Errungenschaften der modernen Medizin.

Dr. med. Matthias Koller

Kollers Ernährungskonzept

Strahlende Haut und kräftige Haare

Format: 17 x 22 cm
Hardcover, 240 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-480-6

Preis: € 24,90

erscheint April 2024





Das Leben ist bunt. So wie der Inhalt im Suppentopf ...

Egal ob Sommer oder Winter, Frühstück, Mittag- oder Abendessen – eine Suppe tut uns immer gut, wenn sie nach den Lehren der TCM zubereitet ist.

■ Eine komplexe Suppe mit vielfältigen Zutaten und exotischen Einlagen ist nicht immer nötig. Die schlichte Gemüsesuppe aus Blumenkohl und Karotten genügt, um das Zentrum zu stärken und das Verdauungsfeuer zu nähren. In diesem Buch präsentiert die Autorin ihre Lieblingsrezepte für Suppen, einschließlich eigens kreierter Variationen. In der TCM-Werkstattküche wurde experimentiert, recherchiert, gekocht, probiert, Rezepte angepasst und festgehalten.

Das Resultat sind 50 erstklassige Suppen, inspiriert von der Fünf-Elemente-Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Leben im Einklang mit der Natur, eine Kindheit am Land, mit einem verzauberten Wald und einem magischen Bach hinter dem Haus – so hat **Nicole Lehner**, geb. 1979, ihre ersten Erfahrungen sammeln dürfen. Einige Jahre und Ausbildungen später bietet sie TCM Ernährungsberatungen im Salzburger Land an. Als Dipl. Kräuterpädagogin baut sie heimische Kräuter und Pflanzen in ihre Arbeit ein – für Mensch, Pferd, Hund und Katze.
www.tcmwerkstatt.com

Nicole Lehner
Suppenwerkstatt
50 Rezepte aus der TCM

Format: 17 x 22 cm
Klappenbroschur, 168 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-481-3
Preis: € 17,90
erscheint im März 2024





Die geheime Sprache der Pflanzen entdecken

Sie begeben sich auf eine Kräuterreise, die nicht nur Ihre Verbindung zur Natur vertieft, sondern auch neue Pfade in Ihrer persönlichen Entwicklung eröffnet.

■ Stellen Sie sich vor, Sie durchwandern die Natur und entdecken die Welt der Kräuter auf eine gänzlich neue Weise. Sie treffen erstmals auf ein unbekanntes Kraut und sind unsicher, was Sie vor sich haben. Ihr Bestimmungsbuch haben Sie – wie so oft bei unerwarteten Entdeckungen – zu Hause gelassen. Wäre es nicht faszinierend, wenn Sie mittels äußerer Charakteristika einer Pflanze, wie Farbe, Duft, Geschmack, Verhalten und Standort, erste Hinweise auf ihre mögliche Wirkung erhalten könnten?

In sieben Schritten lernen Sie, die sogenannten Signaturen – die Zeichen der Pflanzen – zu erkennen und zu interpretieren, um so einen individuellen Zugang zur Kräuterkunde zu erlangen. Durch praxisnahe und nachvollziehbare Beispiele aus dem Reich der Pflanzen sammeln Sie erste Erfahrungen mit der Zeichensprache der Natur.



Claudia van Zütphen, ursprünglich vom Niederrhein, hat vielfältige berufliche Erfahrungen gesammelt. Nach Stationen in Berlin, dem Saarland und Rheinland Pfalz kehrte sie zurück zu den Wurzeln an den Niederrhein. Ihre Liebe zur Natur und Faszination für Mythologie

führte sie auf Wälder und Wiesen und ins Studium von Wirtschafts- und Umweltrecht. Nach einer Ausbildung zur Kräuterpädagogin lehrt sie heute Kräuterkunde, schreibt über Naturerlebnisse und erhält altes Heil- und Brauchtumswissen. Sie lebt mit ihrer Familie am Niederrhein.

Claudia van Zütphen
**Die Sprache der
Kräuter und Pilze**
Heilkraft – Symbolik – Zauber

Format: 17 x 22 cm
Hardcover, 320 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-473-8

Preis: € 24,90

erscheint im Februar 2024





Natürlich schön mit Honigkosmetik!

Mit Bienenwachs, Propolis und Honig eigene Hautpflegeprodukte herstellen. Revolutionieren Sie Ihre Hautpflege mit einfachen, effektiven Methoden für die ganze Familie.

■ In diesem Buch gibt die Kosmetikerin und Kräuterpädagogin Renée Schüttengruber Einblick in die faszinierende Welt der Bienenprodukte. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse von Bienenwachs, Propolis, Gelée royale, Honigbrot Perga und Oxymele, und lernen Sie, wie diese in Kombination mit Pflanzen in der Naturkosmetik Anwendung finden. Dieses Buch führt in einfachen Schritten zur Herstellung eigener Salben, Cremes, Emulsionen, Tonics und Duschgele, die die natürlichen Funktionen der Haut unterstützen. Diese selbst gemachte Kosmetik revolutioniert die Hautpflege für die ganze Familie – effektiv, leicht und verständlich.



Die gebürtige Niederösterreicherin **Renée Schüttengruber** hat ihre beiden Berufs-Leidenschaften als diplomierte Opernsängerin und Kräuterpädagogin innovativ und inspirierend miteinander verwoben. Die Liebe zur Natur fand sie durch ihre Großmutter und so begann ihre Reise in die Welt der Schönheitspflanzen und ihrer Wirkungen. Mit Naturkosmetik Styx entwickelte sie für deren Beautyclub Austria Workshops, die ihre ganz persönliche Handschrift tragen und die sie auch selbst leitet.

Renée Schüttengruber
Honig für die Haut
Goldene Rezepte für strahlende Schönheit

Format: 17 x 22 cm
Klappenbroschur, 136 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-482-0
Preis: € 16,90
erscheint im März 2024





Gesundheit und Geschmack

Cracker aus gedünsteten Erdäpfeln und Kräutern – glutenfrei, vegan und ohne extra Fett. Ideal für diverse Ernährungsweisen und Anhänger der Anthony William Medical Medium-Diät.

■ Die Vielfalt der Geschmackswelten wird mit diesen einzigartigen Crackern aus dem Dörröfen erzeugt. Hergestellt aus sanft gedünsteten Erdäpfeln und einer Auswahl an Kräutern, sind sie glutenfrei, vegan und ohne zusätzliches Fett oder Öl zubereitet. Diese gesunden Chips sind ideal für diverse Ernährungsstile und auch perfekt abgestimmt für Anhänger der Anthony William Medical Medium-Diät, dank ihrer vielseitig anpassbaren Zutatenliste.

Doris Linseder, eine Tochter des malerischen Innviertels, wurde dort in die Geheimnisse und Schönheiten der Natur hineingeboren. Mit einer tief verwurzelten Leidenschaft für Kräuter und Pflanzenkunde hat sie sich als Kräuterfachfrau einen Namen gemacht. Ihr Herz schlägt für die üppige, grüne Welt um sie herum und es ist ihr ein tiefes Anliegen, dieses Feuer der Begeisterung für die Natur in anderen zu entfachen.

Doris Linseder

Kräuter-Chips

*Cracker aus Kartoffelteig,
Kräutern und Gewürzen*

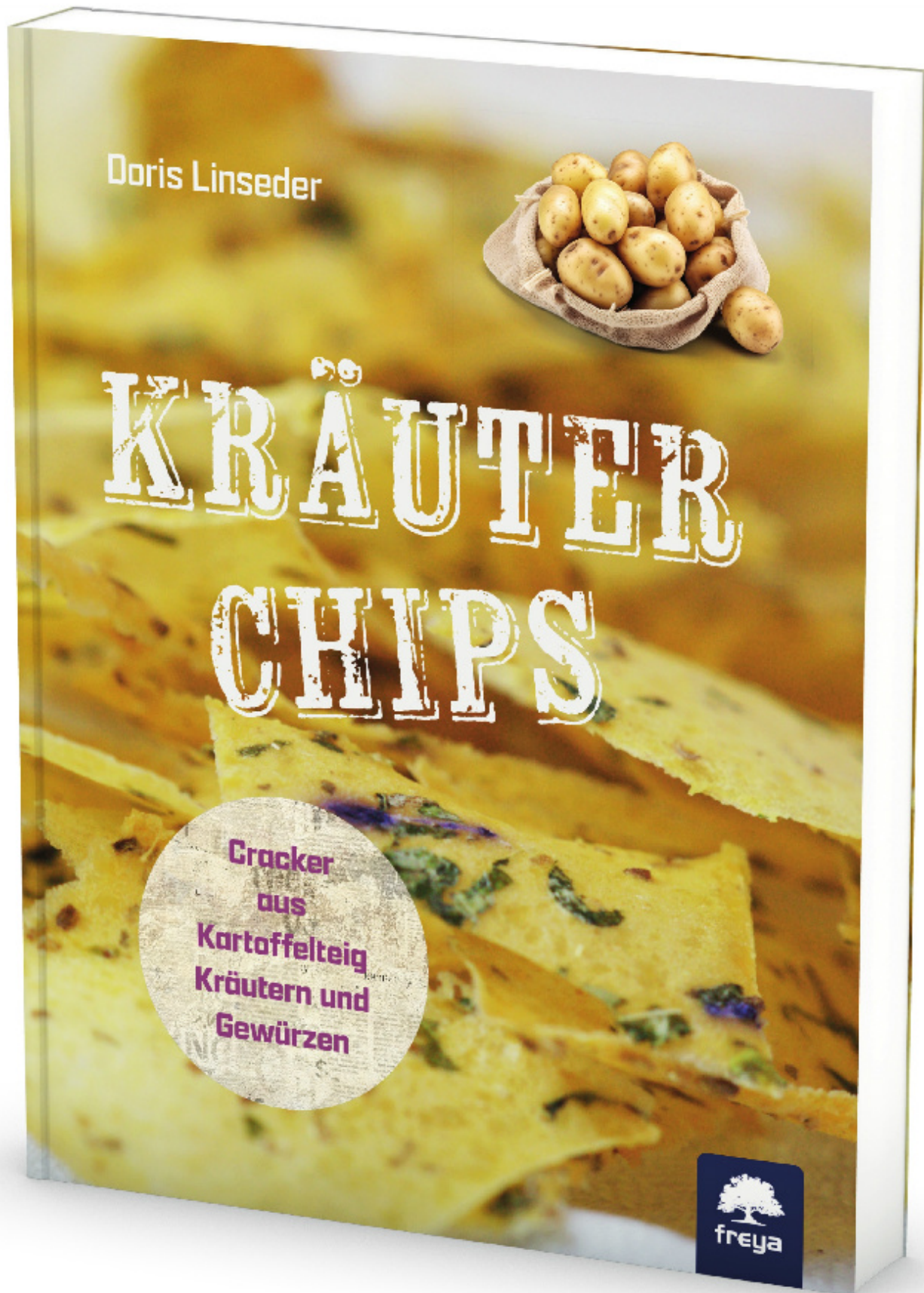
Format: 17 x 22 cm
Paperback, ca. 192 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-483-7

Preis: € 19,90

erscheint im März 2024





Magisches Kompendium

Bewährte Rezepte und Techniken für magische Reinigung und Schutz aus verschiedenen Traditionen, von erfrischenden Bädern bis zu mystischen Räucherungen und kraftvollen Schutzritualen mit Pflanzen und Symbolen.

- Dieses Buch zeigt altbewährte Rezepte und Praktiken für magische Reinigung und für Schutz aus verschiedensten Traditionen der Volks- und Hochmagie.
Lerne, wie du dich selbst, deine Lieben und dein Zuhause auf ganz besondere Weise reinigen kannst. Mystische Räucherungen, Kräuterbündeln und Eier – dieses Buch bietet eine Schatzkiste voller Reinigungsrituale.
Man lernt auch mächtige magische Schutzbarrieren zu errichten. Mit einfachen und komplexen Riten, mit schützenden Symbolen, wie den geheimnisvollen Hex Signs, mit Pflanzen oder Eisennägeln, ja sogar mit Ziegelstaub und Wäscheblau.
Eier können den Schlaf behüten, zahlreiche Beschreibungen von magischen Pflanzen und Substanzen begleiten durch den Alltag.

Jo Weizenfeld

Über zwei Jahrzehnte hat er sich in zahlreiche magische Traditionen vertieft, darunter Hermetik, Tarot, Renaissance-Geomantie, Core Schamanismus, tibetischer Buddhismus, Druidentum sowie hermetische Qabalah und Magie. Er praktiziert europäische Volksmagie und amerikanischen Hoodoo. Seit 2013 ist er aktiv im Ordo Astrum Sophiae und leitet seit 2020 das House of Agathodaimon mit Danny Wagner, mit dem er auch den Podcast „Der okkulte Teetisch“ führt.

Danny Wagner

Seit rund 20 Jahren vertieft er sich in westliche Mysterientraditionen und hat in verschiedenen magischen Praktiken Erfahrung gesammelt, einschließlich Wicca und hermetischer Traditionen. Er ist begeistert von Pflanzenalchemie und Duftkunst, gibt Kurse zum Thema Räucherwerk und leitet zusammen mit Jo Weizenfeld den Podcast „Der okkulte Teetisch“ sowie das „House of Agathodaimon“, den europäischen Zweig des Ordo Astrum Sophiae.

Jo Weizenfeld – Danny Wagner Magie für Reinigung und Schutz Rituale – Rezepte – Übungen

Format: 17 x 22 cm
Hardcover, ca. 350 Seiten
mit vielen Illustrationen

ISBN 978-3-99025-484-4
Preis: € 34,90
erscheint im April 2024







Edle Düfte – selbst gemacht

Wir Menschen wollten den Duft der Blumen, Kräuter und Hölzer immer schon für uns einfangen.

Parfum selbst herzustellen ist ein sinnlicher, kreativer und herrlich duftender Vorgang. Das Buch beschreibt, wie man ein eigenes Parfum aus natürlichen Rohstoffen kreieren kann. Eine Reihe von erprobten Rezepten – leicht nachzumachen – hilft beim Einstieg in die Kunst der Parfümerie. Eine Übersicht über die ätherischen Öle rundet das Buch ab.

Mit den Rezepten im Buch gelingt es auch Anfängern, auf einfache Art und Weise Duftnoten aus rein natürlichen Ingredienzien nach eigenem Geschmack zu entwerfen.



Ingrid Kleindienst-John beschäftigt sich schon seit ihren Jugendjahren mit der Natur. Seit mehr als 15 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. Gemeinsam mit ihrem Mann veranstaltet sie Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde. Ingrid Kleindienst-John ist Sachbuchautorin und publiziert im Rahmen des Freya Verlags.

Ingrid Kleindienst-John

Zauber des Duftes

Parfum selber machen

Format: 17 x 22 cm
Paperback, 160 Seiten
durchgehend vierfärbig
mit vielen Fotos

ISBN 978-3-99025-475-2

Preis: € 17,95

erschienen





Das Standardwerk der Kräuterfreunde für

**Siegrid Hirsch
Kräuter-
Rezeptbuch**

*Hausmittel, Salben, Säfte,
Marmeladen, Kräuterwein,
Liköre, Essig & Öl*

Format: 17 x 22 cm
Klappenbroschur, 192 Seiten,
Fadenheftung, durchgehend
vierfärbig mit vielen Fotos

ISBN 978-3-902540-00-3

Preis: € 19,90

lieferbar



9 783902 540003

**Siegrid Hirsch & Felix Grünberger
Die Kräuter in
meinem Garten**

Format: 20 x 26 cm
Hardcover, 800 Seiten,
durchgehend vierfärbig
mit vielen Fotos

ISBN 978-3-902134-79-0

Preis: € 39,90

lieferbar



9 783902 134790



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

Raab Birgit

Mobil: 0664 / 846 28 98

E-Mail: birgit.raab@mohrmorawa.at

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

Kent William

Linke Brückenstraße 57/1/4

4040 Linz

Mobil: +43 664 88 70 63 39

E-Mail: kent.william@mohrmorawa.at

FACHHANDEL

Österreich

Key Account Team Mohr Morawa

Tel.: 01 / 68 0 14-0

E-Mail: fachmarkt@mohrmorawa.at

DEUTSCHLAND

AUSLIEFERUNG

LKG Leipziger Kommissions- und Großbuchhandels-gesellschaft mbH

Frau Daniela Heinze

An der Südspitze 1-12, D-04571 Rötha

Tel.: 034206-65 124

Fax: 034206-65 1756

E-Mail: daniela.heinze@lkg.eu

www.lkg.eu

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

Räffelstraße 32, CH-8045 Zürich

Tel.: +41 / 044 / 466 96 96

Fax: +41 / 044 / 466 96 69

E-Mail: dessauer@dessauer.ch

www.dessauer.ch



Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. November 2024. Grafische Gestaltung und Gesamtherstellung: Freya Verlag GmbH, Engerwitzdorf/Austria
Bildmaterial: Adobe Stock © evelandis (Karton-Hintergrund), olectkasart (Pfeilsprache) (Cover) Andas-studio

LKG Wir bündeln alles einfach.



Der **Umwelt** zuliebe
unverpackt

