

Brigitte Pregenzer

**Das Immunsystem stärken   
mit Hildegard von Bingen**

Abwehrkräfte mobilisieren und Ängste abbauen  
Neuauflage mit aktuellen Covid-Tipps

*160 Seiten, 38 farb. Abb., 12 x 18 cm, Flexocover mit Klappen*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien,* ***3., akt. Auflage 2024*** *ISBN 978-3-7022-3962-6*

*€ 14,95*

*Auch als E-Book erhältlich ISBN 978-3-7022-3963-3, € 11,99*

**Stärken und Schützen mit Hildegard von Bingen**

**Bewährtes Wissen und praktische Anwendungen für ein gesundes Immunsystem**

Das Immunsystem des Menschen ist ein Wunderwerk der Natur. Es sorgt dafür, dass wir gesund und vital bleiben und genügend körpereigene Abwehrkräfte bilden. Wir können es nicht verbessern, sagt Hildegardexpertin Brigitte Pregenzer, aber wir sollen es unterstützen, indem wir Stress reduzieren, genügend schlafen, uns an die frische Luft begeben, wohltuende Kontakte und Beziehungen pflegen und gesunde Lebensmittel wählen – kurz auf eine möglichst harmonische Lebensführung achten.

Wenn das Immunsystem besonders gefordert ist, kann es durch Heilmittel gestärkt werden, die Hildegard von Bingen schon im 12. Jahrhundert beschrieben und deren Wirkung die moderne Medizin und Ernährungswissenschaft bestätigt haben. So schützt beispielsweise die Galgantwurzel unsere Zellen vor dem Eindringen von Viren, die Meisterwurz wirkt vorbeugend gegen Infektionskrankheiten und die Bertramwurzel stärkt unsere Abwehrkräfte und löst hartnäckige Erkältungen.

In diesem neuen kleinen Ratgeber finden Sie lebensnahe Tipps für ein ausgeglichenes und freudvolles Leben. Brigitte Pregenzer stellt die wertvollsten Mittel der Hildegardlehre vor und erklärt ihre einfache Anwendung bei Infektionen bzw. zu Vorbeugung. Zudem vermittelt das Buch eine ganzheitliche Sicht auf unser Immunsystem, zeigt wie Darm, Hirn und Psyche ineinandergreifen und wie Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt auf Ihre Gesundheit achten können.

## *Die Autorin:*

BRIGITTE PREGENZER gründete 2008 die Hildegardakademie in Dornbirn, begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen und ist begeisterte Hildegardköchin. Ihre Ratgeber, Geschenkbücher und Kalender zur Hildegardlehre haben eine Gesamtauflage von 270.000 Exemplaren erreicht.