

Rezensionen von Buchtips.net

Dietmar Thönnnes: Gesundheit aus dem Klostergarten.

Buchinfos

Verlag: [Gondrom Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8112-2278-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 12,90 Euro (Stand: 30. April 2025)

Hinweise zu gesunder Ernährung und Ruhe.

Das Büchlein gewährt einen Einblick in die Tradition von Klostergärten. Der interessierte Leser erhält nützliche Hinweise zu gesunder Ernährung. Im Anschluss werden einige passende Rezepte detailliert dargestellt.

Es folgt ein kleiner Kurs über Heilkräuter und deren Wirkung in Tees. Es gibt nicht nur Ratschläge für den Körper in Form von Ernährung und Tees, sondern ebenfalls nützliche Hinweise für den Kopf in Form von Meditationsvorschlägen. Dazu gibt es einen Vorschlag für eine Fastenkur.

Am Ende findet der Leser ein Adressverzeichnis von Klöstern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die Gäste beherbergen.

Das Werk ist reich illustriert. Es enthält zahlreiche ansprechende Farbfotos mit erklärendem Untertext. Eine Tabelle über die Wirkung von Heilkräutern verschafft schnellen Überblick. Ein Inhaltsverzeichnis und ein Register machen aus dem Buch ein nützliches Nachschlagewerk.

6 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lothar Hitzges](#)
[24. Januar 2006]