

## Presstext

Dieses liebevoll gestaltete Handbuch steckt voller Tipps und Rezepte für ein achtsames und gesundes Zuhause. Rebecca Sullivan zeigt, dass natürliche Produkte und nachhaltige Ideen nicht nur bei der Ernährung für ein Optimum an Wohlbefinden und Gesundheit sorgen. Inspiriert vom Wissen ihrer Großmutter hat sie mit viel Sachkenntnis und Erfindergeist Rezepte für eine rundum nachhaltige Lebensweise zusammengestellt. In ihrem Buch vermittelt sie, wie sich auch Produkte für Haushalt und Körper aus natürlichen Zutaten ganz leicht selbst herstellen lassen: von Grundnahrungsmitteln über Wäsche- und Haushaltsreiniger bis hin zu kleinen Dekoideen wie einem DIY-Kranz. Auch für Gesundheit und Schönheit finden sich Tipps und Anleitungen, beispielsweise für Peelings, Make-up oder Heilmittel. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz vermittelt die Autorin mit viel Leichtigkeit, dass ein nachhaltiger und natürlicher Lebensstil nicht nur gesund ist, sondern auch Spaß machen kann.



am Leben und vermittelt das vergessene Wissen unserer Großmütter.

**Rebecca Sullivan** setzt sich professionell mit ethischer Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft auseinander. Sie ist Aktivistin, Autorin und passionierte Köchin. Außerdem ist sie Mitbegründerin der Wohlfühlmarke *Warndu* und leidenschaftliche Gärtnerin. Sie hält alte Traditionen

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Rebecca Sullivan**

## **Natürlich leben**

***Die besten DIY-Rezepte für dich und dein Zuhause***

**Gebunden, 192 Seiten,  
mit 150 farbigen Abbildungen,  
aus dem Englischen von Barbara Holle  
Preis € 25,- [D] 25,70 [A]  
ISBN 978-3-95728-109-8  
Erscheinungstermin 15. März 2018**

Weitere Informationen unter:  
<https://reccasullivan.com.au>  
Facebook: /grannyskills  
Instagram: @grannyskills

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (sowie die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 9, S. 23 oben links, S. 25, S. 65, S. 68, S. 72, S. 100, S. 121, S. 127, S. 131, S. 143 und S. 159.



**Bild 1**  
Seite 9  
Vorrat



**Bild 2**  
Seite 23 oben links  
Seife



**Bild 3**  
Seite 25  
Wäsche waschen



**Bild 4**  
Seite 65  
Öle und Essige aromatisieren



**Bild 5**  
Seite 68  
Gemüsecracker



**Bild 6**  
Seite 72  
Fermentieren



**Bild 7**  
Seite 100  
Ginger Beer



**Bild 8**  
Seite 121  
Kränze





**Bild 9**  
Seite 127  
Anti-Aging-Gesichtsserum



**Bild 10**  
Seite 131  
Grüntee-Spirulina-Gesichtsmaske



**Bild 11**  
Seite 143  
Körperpeelings



**Bild 12**  
Seite 159  
Lippenbalsam

**Copyright:**  
Nassima Rothacker/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**

**Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**