

Kerckhoff, Annette & Wefelmeier, Katrin

Gesundheit für jeden Geldbeutel

natürlich, nachhaltig, bezahlbar

KVC Verlag 2023

62 S., 14,8 x 21 cm

ISBN 978-3-96562-075-9

Preis: 10,- €



Was kosten Gesundheit und Wohlbefinden? Wie ist es möglich, auch mit einem schmalen Geldbeutel für die eigene Gesundheit gut sorgen zu können, nachhaltig und möglichst gesund essen zu können?

All diesen Fragen sind die beiden Autorinnen nachgegangen und haben einen kleinen, informativen Ratgeber zusammengestellt.

So widmen sie sich der allgemeinen Lebensführung, zum Beispiel, wie Fitness erhalten werden kann auch ohne teures Studio bis hin zu grundsätzlichen Informationen zu Einkauf, Verarbeitung, Haltbarmachung oder Lagerung von Lebensmitteln. Saisonale Gemüse- und Obst-Kalender sowie wirklich sehr viele interessante (Link-)Adressen runden das Büchlein ab.

Persönlich finde ich die Recherche zu all den vielen Initiativen sehr wertvoll, und natürlich bietet es immer wieder auch Infos, die einer so vielleicht nicht bekannt waren.

Gerade im Bereich der Naturheilkunde geht es oftmals um die Kosten und wie diese klein zu halten sind, hier finden sich einige Inspirationen. Ein schöner Ratgeber, der in Zeiten von Inflation und zunehmender Altersarmut ein guter Beitrag ist und auch zeigt, dass gesundes Leben mit etwas Kreativität erschwinglich ist.