



Dr. Andrea Flemmer

Allergien verstehen und natürlich behandeln

Beschwerden selbst lindern

Lebensqualität verbessern

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3205-9

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **In Deutschland leiden etwa 30% der Bevölkerung an einer oder mehreren Allergien**
- **Wirksame Maßnahmen gegen die häufigsten Allergien – von konventionellen Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu allergiebewusster Ernährung**
- **Klare Orientierung – alle Empfehlungen sind wissenschaftlich fundiert, Ursachen, Formen und Symptome werden verständlich erklärt**

Allergien verstehen und selbst behandeln: Der Weg zu mehr Wohlbefinden

Ständig niesen, eine juckende Nase oder tränende Augen: Allergien sind weit verbreitet und können unseren Alltag stark beeinträchtigen. Kann man sich gegen Allergien impfen lassen? Welche Pflanzen- und Tierarten kommen als Auslöser in Frage? Welche Rolle spielt Umweltverschmutzung? Dr. Andrea Flemmer gibt in ihrem Ratgeber klare Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Allergien – von Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu einer allergiebewussten Ernährung. Sie erklärt, wie man mit gezielten Maßnahmen seine Lebensqualität steigern und besser mit Allergien umgehen kann. Ein praxisorientierter Ratgeber für alle, die ihre Allergien ganzheitlich in den Griff bekommen möchten.

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die erfolgreiche Autorin hat über 40 Ratgeber zu den Themen Gesundheit, alternative Heilverfahren, natürliche Behandlungsmethoden und Ernährung veröffentlicht. Die Ratgeber von Andrea Flemmer sind wissenschaftlich fundiert und verstehen sich als Ergänzung zur Schulmedizin. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.

