

Presseinformation

Ingeborg Hain Clever gelöst – 100 geniale Tipps und Tricks von BAYERN 1



Einfach genial!

Clevere Lifehacks für einen nachhaltigen Haushalt – z. B. Heizkosten sparen, Leder richtig pflegen, Nahrungsmittel effektiv lagern und verwerten

Raffinierte Ideen fürs Kochen, Backen und Konservieren, u. a. mit Rezepten von Sternekoch Alexander Herrmann – z. B. Gemüse fermentieren, Filterkaffee richtig zubereiten, mit Baumblättern experimentieren

Naturnahe Tipps für Obst- und Gemüsegarten, Blumenbeet, Balkon und Fensterbank – z. B. Blumensträuße perfekt inszenieren, Bio-Pflanzenschutzmittel selbst herstellen, richtig kompostieren

Bewährte Hausmittel und Expertenwissen für ein gesundes, fittes und achtsames Leben – z. B. Rückentraining ganz nebenbei, aktiv gegen den Winterblues, Arzneien aus der Gartenapotheke

Praxiserprobte Tricks für uneingeschränkt schöne Ausflüge und Urlaube – z. B. Platzsparend Koffer packen, Reiseübelkeit vorbeugen, Stau vermeiden

- 100 simple Tipps und Tricks zu Haushalt, Ernährung, Balkon & Garten, Medizin und Unterwegs
- Für alle, die sich mit cleveren Lifehacks den Alltag erleichtern wollen
- In Kooperation mit BAYERN 1

Ingeborg Hain – gebürtige Regensburgerin, sozialisierte Düsseldorferin, glückliche Münchnerin – hat Politologie, Soziologie und Kommunikationswissenschaft studiert. Sie ist beim Bayerischen Rundfunk als redaktionelle Planerin für BAYERN 1, als Wissenschaftsautorin für Bayern 2 sowie als Moderatorin der Sendung »Aus Wissenschaft und Technik« auf B5 aktuell tätig. Ihre Schwerpunktthemen sind Medizin und Ernährung.



© Bayerischer Rundfunk/Theresa Högner

Ingeborg Hain
**Clever gelöst –
100 geniale Tipps und Tricks von BAYERN 1**

Ratgeber

Flexcover, 144 Seiten

€ 14,95 [D] · € 15,90 [A]

ISBN 978-3-7472-0091-9

Erscheinungstermin: 24.09.2019