

## **Die große Ratgeberreihe zur beliebten TV-Sendung „heute leben“**

Die ORF Sendung „heute leben“ gehört zu den beliebtesten Vorabendsendungen mit Spitzen bis zu knapp 500.000 Zusehern. Wöchentlich von Montag bis Freitag, 17.30 Uhr ORF 2, geben Experten Tipps und Ratschläge aus den Themenbereichen Gesundheit, Garten, Wohnen, Haushalt sowie Schönheit, Stil und Kultur.

Ab 3. März gibt es die ersten fünf Bücher zu den von den Zusehern am öftesten abgefragten Themen: Gesundheit, Garten, Haushalt, Schönheit und Schädlingsbekämpfung.

Jeder Band mit Tipps und Tricks und weiteren Empfehlungen der TV-Experten hat 112 Seiten, ist durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Fotos und Abbildungen, Klappenbroschur und kostet je € 12,99. [www.ueberreuter-sachbuch.at](http://www.ueberreuter-sachbuch.at)

### **heute – gesünder**

#### **Irina Schwabegger-Wager**

Die Verkühlung schon wieder im Anmarsch? Magen-Darm-Probleme im Urlaub? Der jährlich wiederkehrende Winterblues? Ein fieser Sturz beim Sport? Ist Salbe besser als Gel, Spray besser als Creme?

TV-Apothekerin Irina Schwabegger-Wager verrät ihre besten Gesundheitstipps für nahezu alle Lebenslagen. Wertvolle Informationen über die richtige Anwendung von Arzneimitteln, die Wirkung pflanzlicher Heilkräuter mit zahlreichen Rezepten für die Selbstbehandlung und die sinnvolle Zusammenstellung einer Haus- und Reiseapotheke werden ergänzt um ausführliche Tipps von A wie Akne über P wie Parodontose bis Z wie Zahnpflege.

*Irina Schwabegger-Wager* ist Apothekerin und Gesundheitsexpertin bei Radio NÖ sowie in der TV-Sendung „heute leben“.

ISBN 978-3-8000-7621-5



### **heute – besser gartln**

#### **Franz Gabesam**

Mit fach- und sachkundigen Tipps und praktischen Hinweisen führt Franz Gabesam durch ein ganzes Garten-, Balkon-, Blumen- und Kübelpflanzenjahr. Vom Glücksklee zu Silvester über Kräuter in der Küche und den richtigen Rosenschnitt im Frühjahr, über das Bienensterben und was man dagegen tun kann, bis zu Neuheiten für Terrasse und Beet im Mai; von Aliens im Garten und wie man seine Pflanzen auch während des Urlaubs gut versorgen kann, über Herbstblumen und Winterschutzvorkehrungen, bis zu Christbaum und Schneerose.

*Franz Gabesam*, Gärtnermeister und Gartengestalter, tritt wöchentlich bei Radio NÖ und regelmäßig in der TV-Sendung „heute leben“ im ORF auf.

ISBN 978-3-8000-7617-8



## **heute – perfekter Haushalt**

**Elisabeth Lust-Sauberer**

### **Alles Haushalt!**

Ob Katzenstreu gegen Milchflecken oder muffigen Schuhgeruch, ein Salzwasserbad für den Duschvorhang, Haarshampoo zur Reinigung von Sitzpolstern, Nylonstrümpfe zum Polieren von Fenstern und Spiegeln oder der Schmutzradierer gegen hartnäckige Etikettenklebereste ... Elisabeth Lust-Sauberer vermittelt anschaulich, wie lustvoll es sein kann, mit einfachen Hausmitteln effektiv zu putzen. Ihre zahlreichen praktischen Tipps für umweltfreundliches Vorgehen lassen vermeintlich lästige Pflichten zu vergnüglichen und zugleich bewusst nachhaltigen Tätigkeiten werden.

*Elisabeth Lust-Sauberer* ist Seminarbäuerin und regelmäßig im ORF-TV und bei Radio NÖ als Expertin zu Gast.

ISBN 978-3-8000-7619-2



## **heute – schöner**

**Eva Köck-Eripek**

### **Individuell top gestylt!**

Von der richtigen Farbe über den passenden Stil bis hin zu den wichtigsten Styling-Tipps: Eva Köck-Eripek, Imageberaterin und ORF Stylingexpertin verrät Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihrem Typ machen. Entdecken Sie die Geheimnisse einer tollen Erscheinung und lernen Sie, wie man aktuelle Trends in die Garderobe integrieren kann. Vom Hut bis zum Schuh, vom richtigen Einkauf bis zur Kleiderschrankordnung – praktische Tipps machen Sie ab HEUTE SCHÖNER!

*Eva Köck-Eripek* ist Europas einzige Certified Image Master, auch vom TÜV Austria zertifiziert als Imageberaterin und Präsentationstrainerin sowie eine der führenden Expertinnen in Bezug auf Imagegestaltung, Outfit und Corporate Design.

ISBN 978-3-8000-7620-8



## **heute – schädlingsfrei**

**Marianne Jäger**

Ob in Haus oder Wohnung, in Küchenvorräten, im Garten oder im Holz: Überall können sie auftauchen, diese großen und kleinen Plagegeister: Bettwanzen, Flöhe, Kellerasseln, Kleidermotten, Kopfläuse, Küchenschaben, Mehlkäfer, Modernmilben, Nacktschnecken, Stechmücken ... Schädlinge, kaum jemandem ganz geheuer, manchmal zwar harmloser als ihr Ruf, meistens jedoch hartnäckiger als sie aussehen. Wie man sie von auch weniger prominenten Nützlingen unterscheiden kann, wie groß die Schäden, die sie anrichten, wirklich sein können und wie man sich sinnvoll und effektiv gegen sie wehren kann. Über all dies und noch viel mehr informiert Marianne Jäger in verständlicher und amüsanter Manier.

*Marianne Jäger* ist Spezialistin für Schädlingsbekämpfung und tritt regelmäßig als ORF-TV-Expertin zum Thema auf.

ISBN 978-3-8000-7618-5

