

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| 1 Kräfte der Natur | 12 |
| <hr/> | |
| 1.1 Rezeptfrei und bewährt | 14 |
| Selber heilen und vorbeugen | 14 |
| Erfahrungsschatz Volksmedizin | 15 |
| Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin | 16 |
| SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzen-Pioniere | 18 |
| 1.2 Selbstbehandlung mit Bedacht | 20 |
| Beobachtungsgabe gefragt | 20 |
| Wie Sie dieses Buch benutzen | 21 |
| Nützt es nichts, so kanns doch schaden | 23 |
| 2 Künzle, Kneipp & Essigsocke | 26 |
| <hr/> | |
| 2.1 Wasser, Wickel und Bürste | 28 |
| Die Wirkung des Wassers | 28 |
| Kopf-Dampfbad | 29 |
| Gurgeln | 30 |
| Nasen-Dusche | 31 |
| Bäder und Güsse | 32 |
| Warme Bäder | 32 |
| Ansteigende Bäder | 32 |
| Wechselwarmes Fussbad | 33 |
| Senfmehl-Fussbad | 34 |
| Kalte Bäder und Güsse | 34 |
| Bürstenmassage | 36 |
| Wickel | 37 |
| Kühlende Wickel | 37 |
| Wadenwickel und Essigsocken | 39 |
| Wärmende Wickel | 40 |

| | |
|--|-----------|
| Hautreizende Wickel | 42 |
| SCHWEIZ SPEZIAL: Das heilende Gestein von Würenlos | 46 |
| 2.2 Heilen mit Pflanzen | 48 |
| Vielfältige Pflanzenapotheke | 48 |
| Heilpflanzen kaufen oder sammeln? | 49 |
| Heilkräuter aus dem eigenen Garten | 50 |
| Tees für alle Fälle | 51 |
| Tees richtig zubereiten | 52 |
| Tinkturen und ätherische Öle | 53 |
| SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuterwissen gut vermittelt | 56 |
| 2.3 Homöopathie | 58 |
| Kleine Kügelchen, grosse Wirkung | 58 |
| Homöopathische Selbstmedikation | 60 |
| 2.4 Spagyrik | 62 |
| Pflanzen im Spray | 62 |
| Spagyrik richtig anwenden | 63 |
| 2.5 Schüssler Salze | 64 |
| Mineralstoffe für den Alltag | 64 |
| Schüssler Salze richtig anwenden | 64 |
| 2.6 Heilsame Entspannung | 66 |
| Stress lass nach | 66 |
| Wirksame Methoden | 66 |
| Tipps für den Alltag | 67 |
| 2.7 Gesunde Bewegung | 70 |
| Länger und besser leben | 70 |
| Tipps für den Alltag | 70 |
| 2.8 Ausgewogene Ernährung | 72 |
| Genug trinken leicht gemacht | 72 |
| Fünf am Tag: So klappt es | 72 |
| Weitere Tipps | 73 |
| Gesundheitsfaktor Gewicht | 74 |

| | |
|---|------------|
| 3.1 Atemtrakt | 80 |
| Asthma | 80 |
| Bronchitis | 83 |
| Husten | 86 |
| MEDIZIN SPEZIAL: Fieber – heilsam oder schädlich? | 90 |
| 3.2 Augen | 92 |
| Bindehautentzündung | 92 |
| Gerstenkorn (Urseli, Grittli) | 94 |
| 3.3 Blase, Niere | 96 |
| Blasenentzündung (Zystitis) | 96 |
| Blasenschwäche (Harninkontinenz) | 98 |
| Harnsteine | 101 |
| 3.4 Frauenleiden, Männerleiden | 104 |
| Menstruationsbeschwerden | 104 |
| Prostata, vergrösserte | 107 |
| Scheidenentzündung, Scheidenausfluss | 110 |
| Wechseljahrbeschwerden | 112 |
| SCHWEIZ SPEZIAL: Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt | 116 |
| 3.5 Gehirn | 118 |
| Kopfschmerzen | 118 |
| Migräne | 121 |
| 3.6 Gelenke, Muskeln, Knochen | 126 |
| Arthritis (Rheumatoide Arthritis) | 126 |
| Arthrose | 128 |
| Gicht | 131 |
| Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie | 133 |
| Knochenschwund (Osteoporose) | 135 |
| Sehnenscheidenentzündung | 137 |
| Tennisellbogen, Golferellbogen | 139 |
| Wadenkrampf | 141 |

| | |
|---|------------|
| 3.7 Hals, Nase, Ohren | 144 |
| Halsschmerzen (Rachenkatarrh) | 144 |
| Hausstaubmilben-Allergie | 146 |
| Heiserkeit | 149 |
| Heuschnupfen (Pollinose) | 150 |
| Mandelentzündung (Angina) | 153 |
| MEDIZIN SPEZIAL: Erkältung oder Grippe? | 156 |
| Mittelohrentzündung | 158 |
| Nasenbluten | 160 |
| Nasennebenhöhlen-Entzündung | 161 |
| Ohrenscherzen | 164 |
| Ohrgeräusche (Tinnitus) | 165 |
| Schnupfen | 167 |
| | |
| 3.8 Haut und Haar | 172 |
| Akne | 172 |
| Fieberblasen (Lippenherpes) | 174 |
| Fusspilz | 176 |
| Haarausfall | 178 |
| Insektenstiche | 180 |
| Kontaktekzem, Kontaktdermatitis | 182 |
| Nagelbettentzündung | 184 |
| Neurodermitis (Atopische Dermatitis) | 186 |
| Warzen | 189 |
| Zeckenbisse | 191 |
| MEDIZIN SPEZIAL: Allergien | 194 |
| | |
| 3.9 Herz und Kreislauf | 196 |
| Arteriosklerose (Arterienverkaikung) | 196 |
| Blutarmut (Anämie) | 198 |
| Blutdruck, hoher (Hypertonie) | 200 |
| Blutdruck, niedriger (Hypotonie) | 203 |
| Cholesterinspiegel, erhöhter | 205 |
| Herzbeschwerden | 207 |
| Krampfadern, Venenleiden | 209 |
| MEDIZIN SPEZIAL: Gesund altern | 212 |

| | |
|---|------------|
| 3.10 Mund und Zähne | 214 |
| Aphthen | 214 |
| Mundgeruch | 216 |
| Mundschleimhaut-Entzündung | 218 |
| Zahnfleischentzündung | 220 |
| Zahnschmerzen | 221 |
| 3.11 Psyche | 224 |
| Depressive Verstimmung | 224 |
| Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst | 226 |
| Nikotinsucht, Tabakentwöhnung | 230 |
| Schlafstörungen | 232 |
| 3.12 Unfälle, Verletzungen | 238 |
| Gehirnerschütterung | 238 |
| Prellungen | 239 |
| Sonnenbrand | 241 |
| Verbrennungen | 242 |
| Vergiftungen | 244 |
| Verstauchungen | 245 |
| Wunden, Schürfwunden, Spreissel | 247 |
| MEDIZIN SPEZIAL: Erste Hilfe | 250 |
| 3.13 Verdauungstrakt | 252 |
| Blähungen | 252 |
| Durchfall | 254 |
| Hämorrhoiden | 256 |
| Leberbeschwerden | 258 |
| Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis) | 260 |
| Nahrungsmittelallergie | 262 |
| Sodbrennen | 264 |
| Übelkeit, Erbrechen | 266 |
| Verstopfung | 269 |
| MEDIZIN SPEZIAL: So stärken Sie Ihre Abwehr | 272 |

| | |
|---|------------|
| 4 Das kranke Kind | 274 |
| 4.1 Zuwendung heilt | 276 |
| Oder doch zum Arzt? | 276 |
| Tipps für die Pflege | 276 |
| 4.2 Kinderbeschwerden von A-Z | 278 |
| Dellwarzen | 278 |
| Durchfall, Brechdurchfall | 279 |
| Fieber | 282 |
| Halsschmerzen | 284 |
| Husten | 286 |
| Kopfläuse | 289 |
| Milchschorf (Säuglings-Ekzem) | 291 |
| Neurodermitis | 292 |
| Ohrenschmerzen | 295 |
| Schnupfen | 297 |
| Verstopfung | 299 |
| Windeldermatitis, Mundsoor | 301 |
| Zahnen | 303 |
| | |
| Checkliste: Ihre Hausapotheke | 306 |
| | |
| Homöopathische Hausapotheke | 310 |
| | |
| Anhang | 317 |
| | |
| Adressen und Links | 318 |
| Literatur | 319 |
| Liste aller erwähnten Heilpflanzen | 322 |
| Stichwortverzeichnis | 328 |