

# Inhalt

Über dieses Buch .....	2	Ein Wort zuvor .....	4
Wichtige Hinweise .....	2	Geleitwort zur 25. Auflage .....	5
 <b>SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN .....</b>		<b>11</b>	
<b>Naturheilkunde für die ganze Familie</b> .....	<b>12</b>	<b>Heilpflanzen im Überblick</b> .....	<b>48</b>
Ganzheitliche Gesundheitsförderung .....	12	Traditionelle und naturheilkundliche	
Grenzen erkennen .....	13	Zusätze .....	50
Naturheilkundlich informieren .....	14	Traditionelle Zusätze im Überblick ...	52
Was Großmutter noch wusste ... ..	16	Ätherische und fette Öle .....	54
Naturheilkunde für Kinder .....	17	Ätherische Öle im Überblick .....	60
Heilungskräfte aktivieren .....	19	Hydrolate im Überblick .....	61
 <b>So wirken Wickel &amp; Co.</b> .....	<b>27</b>	 <b>Praktische Tipps</b> .....	<b>63</b>
Die Haut .....	27	Grundregeln für Wickel & Co. ....	63
Heilsame Wickel .....	31	Die Stärke der Reize .....	64
Erfrischende kalte Reize .....	34	Das richtige Material .....	66
Körperwarme Anwendungen .....	35	Der Wickelaufbau .....	67
Heiße Anwendungen .....	36	 <b>Bevor Sie loslegen</b> .....	<b>71</b>
Die Vielfalt thermischer Reize .....	37	Zeit und Ruhe .....	71
 <b>Wissenswertes über Zusätze</b> .....	<b>39</b>	So wickeln Sie richtig .....	74
Herstellung eines Pflanzenölansatzes .	41	Die Grenzen der Selbstbehandlung ...	75
Qualität ist wichtig .....	42	Gesunde Ernährung .....	76
Heilpflanzen sammeln und verarbeiten	44	Richtiges Trinken .....	78
Grundrezepte auf einen Blick .....	46		

<b>WIRKSAME HILFE MIT WICKEL &amp; CO.</b> .....	83
<b>Abwehr stärken – Erkältungen vorbeugen</b> .....	84
Ansteigendes Fußbad .....	85
Wechselfußbad .....	92
<b>Schnupfen und Ohrenschmerzen natürlich behandeln</b> .....	95
Befreiendes bei Schnupfen .....	95
Abschwellende Hausmittel .....	96
Immer noch aktuell – Inhalieren .....	98
Zwiebel-Fußsohlenwickel .....	101
Leinsamenkompressen .....	104
Erste Hilfe bei Ohrenschmerzen .....	106
Ohrkompressen mit Zwiebel .....	107
Ohrkompressen mit Kräutern oder ätherischen Ölen .....	110
<b>Linderung bei Halsschmerzen</b> .....	113
Tut Wärme oder Kälte gut? .....	115
Körperwarmer Halswickel .....	117
Warmer Ölwickel .....	119
Halswickel mit Zitronenscheiben ....	121
Warmer Halswickel mit Zitronenwasser .....	123
Halswickel mit Quark .....	124
Teilwaschung des Oberkörpers .....	126
<b>Hilfreiches bei Husten</b> .....	129
Zwiebeltee .....	131
Schwarzer-Rettich-»Zaubertrunk« ...	132
Der beliebte Bienenwachswickel ....	133
Warme Aromaölkompressen .....	136
Brustwickel mit Quark .....	138
Heißer Brustwickel mit Zitrone .....	140
Die Kartoffelaufgabe .....	141
Ansteigendes Armbad .....	142
Wechselarmbad .....	144
<b>Fieber – was tun?</b> .....	147
Pulswickel .....	152
Wadenwickel .....	154
Serienwaschung .....	160
<b>Wohltuende Wickel für Bauch und Seele</b> .....	163
Die sanfte »Leibwaschung« .....	166
Bauchmassage mit Aromaölmischungen .....	168
Bauchwickel mit Aromaölmischungen .....	170
Wenn das Einschlafen schwerfällt ....	172
Die beliebte Lavendelölaufgabe .....	175
<b>Heilsames für die Haut</b> .....	177
Kompressen mit der Ringelblume ....	177
Hausmittel für den Sommer .....	180
Hilfe bei Insektenstichen .....	181
Wirksame Soforthilfe mit Zwiebeln ..	182
Liebevoll zu unserer Haut – Stiefmütterchen und Gänseblümchen ....	183
Kühle Kompressen .....	184

<b>Aktiv gegen Schmerz</b> .....	187	<b>Salz-Kirschwasser</b> .....	194
<b>Kopfschmerzen</b> .....	187	<b>Kühlende Quarkauflage</b> .....	196
<b>Kühle Komresse</b> .....	188	<b>Kohlauflage</b> .....	198
<b>Warme Komresse</b> .....	189	<b>Komresse mit Arnika- oder</b>	
<b>Johanniskrautöl-Komresse</b> .....	190	<b>Gänseblümchentinktur</b> .....	200
<b>Kartoffelauflage</b> .....	192		

## **VORBEUGEN UND STÄRKEN MIT KNEIPP** ..... 203

<b>Die Gesundheitslehre nach</b>		<b>Wassertreten</b> .....	220
<b>Sebastian Kneipp</b> .....	204	<b>Belebendes Trockenbürsten</b> .....	223
<b>Ganzheitliche Gesundheitsförderung</b>	205	<b>Das kalte Armbad</b> .....	226
<b>Aufbau des Immunsystems</b> .....	207	<b>Güsse</b> .....	228
<b>Grundregeln für das Kneippen</b>		<b>Armguß</b> .....	230
<b>mit Kindern</b> .....	208	<b>Wechselarmguß</b> .....	233
<b>Wirkweise der Kneipp-Anwendungen</b>	209	<b>Knieguß</b> .....	234
<b>Der richtige Reiz</b> .....	211	<b>Fußsohlenguß</b> .....	236
<b>Sofort- und Langzeiteffekt</b> .....	213	<b>Wohltuende Waschungen</b> .....	237
<b>Kneipp-Anwendungen für Kinder</b> ...	215	<b>Vollbad</b> .....	243
<b>Barfußlaufen</b> .....	217	<b>Sauna für Kinder</b> .....	245

<b>Dank</b> .....	246	<b>Literatur</b> .....	254
<b>Adressen, die weiterhelfen</b> .....	248	<b>Impressum</b> .....	255
<b>Checkliste Hausapotheke</b> .....	249	<b>Die Autorin</b> .....	256
<b>Beschwerdenregister</b> .....	250		