

Inhalt

Vorwort	9
Gesundheit und Krankheit	13
Wege zur Gesundheit	20
<i>Gesunde Ernährung 21 / Wasser- und Bäderbehandlung 25 / Training 30</i>	
Hilfe bei einzelnen Krankheiten	31
Abszesse – Furunkel	35
Altersbeschwerden	36
Erkrankungen der Atemwege	37
<i>Husten – Bronchitis 37 / Chronische Bronchitis 38 / Keuchhusten 39 / Asthma 39</i>	
Drüsenschwellungen	41
Erkältungskrankheiten	42
<i>Fieber 42 / Grippe 43</i>	
Frauenkrankheiten	49
<i>Periodenstörungen 49 / Periodenkrämpfe (Dysmenorrhoe) 50</i>	
<i>Ausfluß (Fluor albus) 50 / Wechseljahre (Klimakterium) 50</i>	
Schwangerschaft	51
Kinderpflege	52
Kinderkrankheiten	55
<i>Blutarmut (Anämie) 56</i>	
Hauterkrankungen	59
<i>Akne 61 / Verbrennung 62 / Milchschorf 62 / Furunkulose 62 / Neurodermitis 62 / Allergischer Hautausschlag 63 / Fußpilz 63 / Herpes (Fieberbläschen) 64</i>	

Herz und Kreislauf	65
<i>Herzbeschwerden 65 / Kreislaufstörungen 66 / Ohnmacht 67</i>	
Krampfadern.	68
<i>Hämorrhoiden 69</i>	
Leber-Galle-Erkrankungen	70
Magen-Darm-Störungen	72
<i>Akute Magenverstimmungen (verdorbener Magen) 72 / Chronische Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden 72 / Verdauungsschwäche, Dyspepsie, Appetitlosigkeit 73 / Magen-Darm-Katarrh, Durchfall, Diarrhoe 74 / Blähungen 75 / Verstopfung 76 / Würmer 80</i>	
Hals-, Nasen-, Ohren-Erkrankungen	81
<i>Akute Halsschmerzen (roter Hals, Mandelentzündung) 81 / Angina (eitrige Mandelentzündung) 81 / Chronische Mandelreizungen, Neigung zu Anginen 81 / Mundschleimhautentzündungen 81 / Mundgeruch 82 / Schnupfen 82 / Heuschnupfen 84 / Heiserkeit 85 / Ohrschmerzen 85 / Nasenbluten 86 / Stirnhöhlenkatarrh (Nebenhöhlenentzündung, Sinusitis) 86</i>	
Kopfschmerzen.	88
Migräne	88
Nervosität.	89
Depression	91
Nervenentzündung, Neuralgie, Neuritis	93
Ischias/Hexenschuß	93
Rheumatismus	94
Gicht	97
Arthrosen	98

Schmerzen	99
Wirbelsäulenbeschwerden	100
Nieren- und Blasenerkrankungen	102
<i>Chronische Nierenentzündung 102 / Chronische Nierenbeckenentzündung (Pyelitis) 103 / Blasenentzündung (Zystitis) 104 / Blasenschwäche, Reizblase 104 / Bettlässen 104</i>	
Prostata-Beschwerden	105
Reisekrankheiten	106
<i>Magenstörungen 106 / Infektionen 107 / Leberentzündung 108 / Rhythmus-Störungen 109</i>	
Verletzungen	110
<i>Offene Wunden 110 / Schürfwunden 110 / Eiternde Wunden 110 / Prellungen, Quetschungen, Zerrungen, Bluterüsse 111 / Bei Verstauchungen 111 / Knochenheilung 111 / Verbrennungen 112 / Insektenstiche 112</i>	
Wetterföhligkeit	113
Zahnpflege	114
<i>Zahnfleischentzündungen, Mundfäule, Zahneiterungen 114 / Parodontose (Zahnfleischschwund) 114 / Überempfindliche Zahnhälsa 115 / Zahnschmerzen 115</i>	
Krebs (Krebskrankheit)	116
Zuckerkrankheit, Diabetes	118
Nachwort	119
Anregungen zu einer Hausapotheke	123
Zusammenstellung einer Hausapotheke	124
Merktafel	127
Literaturhinweise	129
Heilmittelverzeichnis	132
Stichwortverzeichnis	145