

Inhalt

Einleitung.....	1
Selbsthilfe bei Schmerzen?	3
Aufbau und Konzept des Buches.....	5
Atem, Autosuggestion und Akupressur – Immer und überall.....	6
Homöopathie – Die kleine Reiseapotheke für unterwegs	6
Naturheilkunde, Hausmittel und Heilpflanzen – Gut ausgestattet zuhause.....	7
 Schmerz	 9
Definition von Schmerz	9
Reizweiterleitung	9
Schmerzart und Schmerzdauer	13
Wie wir Schmerzen wahrnehmen.....	14
 Schnelle Hilfe gegen Schmerzen	 17
Atem.....	17
Geführter, langsamer Atem.....	18
Atem-Minis	19
Autosuggestion	24

V

Akupressur	26
Wichtige Akupressurpunkte bei Schmerzen	27
Koreanische Handakupunktur	33
Homöopathie bei Schmerzen	35
Anregung der Selbstheilung	35
Auswahl der Mittel	36
Die homöopathische Schmerzapotheke für zuhause und unterwegs	38
Naturheilkunde und Hausmittel	50
Traditionelle Verfahren	50
Ausleitung und Entgiftung	51
Leberauflage zur Ausleitung	52
Die pflanzliche Schmerzapotheke	53
 Was tun gegen Schmerzen	 57
Kopfschmerzen	57
Akupressur	58
Die homöopathische Schmerzapotheke	60
Naturheilkunde und Hausmittel	61
Heilpflanzen	61
Zahnschmerzen	63
Akupressur	63
Die homöopathische Schmerzapotheke	64
Naturheilkunde und Hausmittel	65
Heilpflanzen	66

Ohrenschmerzen	68
Akupressur.....	68
Die homöopathische Schmerzapotheke	69
Naturheilkunde und Hausmittel.....	70
Halsschmerzen	73
Akupressur.....	74
Die homöopathische Schmerzapotheke	74
Naturheilkunde und Hausmittel.....	75
Heilpflanzen.....	76
Brustschmerzen.....	77
Akupressur.....	77
Die homöopathische Schmerzapotheke	78
Naturheilkunde und Hausmittel.....	79
Heilpflanzen.....	81
Bauchschmerzen	82
Akupressur.....	83
Die homöopathische Schmerzapotheke	84
Naturheilkunde und Hausmittel.....	84
Heilpflanzen.....	85
Schmerzen bei Hämorrhoiden	87
Akupressur.....	87
Die homöopathische Schmerzapotheke	87
Naturheilkunde und Hausmittel.....	88
Heilpflanzen.....	89
Menstruationsschmerzen	90
Akupressur.....	90

Die homöopathische Schmerzapotheke.....	91
Heilpflanzen	91
Gelenkschmerzen	93
Akupressur	93
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	94
Naturheilkunde und Hausmittel	95
Heilpflanzen	97
Muskelschmerzen und Krämpfe	99
Akupressur	99
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	99
Naturheilkunde und Hausmittel	100
Heilpflanzen	101
Rückenschmerzen	103
Akupressur	103
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	104
Heilpflanzen	104
Postoperative Schmerzen	106
Akupressur	106
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	107
Naturheilkunde und Hausmittel	108
Naturheilkundliche Schmerzapotheke.....	109
Schulmedizinische Präparate	111
Der Autor / Die Autorin	113