

Inhalt

Über dieses Buch	1
Was ist was? – Ein kurzer Wegweiser	5
Naturheilkundliche Selbsthilfe	5
Unsere Tipps für Sie	6
Akupressur	6
Aromatherapie	6
Homöopathie	7
Schüßler Salze	9
Pflanzenheilkunde	10
J1 – Die Jugenduntersuchung	11
Häufige Beschwerden von Kopf bis Fuß	13
Kopfschmerzen	13
Ohren	22
Lärmschädigung	22
Ohrlöcherstechen	24
Entzündete Ohrlöcher	25
Mund, Zähne und Rachen	27
Entzündungen des Zahnfleisches	27
Zähneknirschen	28
Mundgeruch	29
Probleme mit der Zahnspange	31
Lippenherpes	32
Eingerissene Mundwinkel	33
Pfeiffersches Drüsenfieber	34

Nervensystem	36
Stimmungsschwankungen	36
Depressionen	40
Nervosität und Unruhe	41
Schulangst	45
Heimweh	48
Trauer und Verlust	49
Schlafstörungen	50
Computer- und Internetsucht	53
Essstörungen	55
Knochen und Muskeln	56
Nackenverspannungen	57
Wachstumsschmerzen	61
Morbus Scheuermann	62
Muskelkater	63
Kreislauf	65
Niedriger Blutdruck	65
Schwindelattacken, Kreislaufkollaps	70
Blutarmut	73
Magen und Darm	77
Bauchschmerzen	77
Nervöse Magenschmerzen	78
Verdorbener Magen	80
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	81
Blähungen	84
Diabetes	85
Blase und Nieren	87
Akute Blasenentzündung	87
Kicherinkontinenz	93
Blasen- und Prostataentzündung bei Jungs	93

Geschlechtsorgane – Probleme bei Mädchen	96
Die Periode	96
PMS	97
Schmerzhafte Blutung	98
Ausfluss	101
Vaginalpilze	102
Geschlechtsorgane – Probleme bei Jungs	105
Brustschwellung	105
Vorhautverengung (Phimose)	105
Hodenverschlingung	106
Haut	107
Pickel	107
Hautpflege	108
Mallorca-Akne	112
Dehnungsstreifen	113
Brüchige Fingernägel	113
Warzen	114
Fußpilz	116
Immunsystem	119
Allergien: Jeansknöpfe, Ohrringe, Kosmetika	119
Asthma	121
 Verletzungen, Unfälle, Sonnenstich ...	123
Akute Verletzungen	123
Offene Wunden	123
Sportverletzungen	124
Verstauchungen, Verrenkungen und Blutergüsse	125
Verbrennungen und Insektenstiche	126
Verbrennungen 1. Grades und Sonnenbrand	126
Insektenstiche	126

Achtung Zecken!	127
Wissenswertes von A-Z	129
Haarpflege	129
Haare waschen	129
Haare färben	130
Hygiene	132
Allgemeine Hinweise	132
Zahnpflege	133
Körpergewicht	135
Der Body Mass Index	135
Das richtige Gewicht	136
Übergewicht	137
Körperstyling	140
Piercing	140
Tattoos	141
Schönheitsoperationen	143
Muskelaufbaupräparate	144
Sexualität von Mädchen	145
Körperliche Entwicklung	146
Hygiene	146
Unterwäsche	146
Tampons oder Binden?	148
Enthaarung	150
Sexualität von Jungs	152
Bartwuchs und Rasur	153
Penisgröße und -hygiene	153
Sexuell übertragbare Erkrankungen	155
Symptome der häufigen Krankheiten	155
HIV/AIDS	158

Verhütung	163
Zahlen und Fakten	164
Kondome	165
Hormonelle Verhütung	167
Rezeptteil	173
Nährende und entgiftende Rezepte	173
Haferflockenbrei für den Winter	173
Hirseflockenmüsli für Haut und Haar	174
Sauerkrautbrot bei Darmpilzen oder nach Antibiotikagabe	175
Schnupfen Adé-Sandwich	175
Entgiftungstrunk süß-sauer	176
Entgiftungstrunk „Triple B“	176
Heilpflanzen in Teemischungen	177
Tee für stressige Zeiten	177
Abendtee	178
Schlaftee mit Fenchel	179
Teekur nach Antibiotikagabe	179
Tee bei Menstruationsbeschwerden	180
Blasentee	180
Weitere Heilpflanzenanwendungen	181
Schlafkissen	181
Körperöl bei Reizblase	181
Hausmittel	182
Heißer Ingwertee mit Honig und Zitrone	182
Zwiebelhustensaft	182
Milch mit Honig	183
Mandelmilch mit Honig	183
Mandelmilch mit Datteln	184
Aromamischungen	185

Hautpflege	186
Gesichtsreinigung mit Mandelmus	186
Gesichtsmaske mit Heilerde	186
Gesichtsmaske mit Honig und Quark	188
Gesichtsmaske mit Gurke	188
Die Autoren	190