

Vorwort	9
1. Krankheiten und Beschwerden natürlich behandeln	
– Die besten naturheilkundlichen Rezepte und Heilmittel	11
1.1 Immunsystem	11
1.1.1 Fieber	11
1.1.2 Fieber bei Kleinkindern	11
1.1.3 Infektanfälligkeit / Abwehrkräftemangel	12
1.1.4 Erkältung im Anmarsch	13
1.1.5 Grippaler Infekt	14
1.1.6 Husten	14
1.1.7 Bronchitis	15
1.1.8 Halsschmerzen	15
1.1.9 Heiserkeit	16
1.1.10 Ohrenschmerzen	16
1.1.11 Schnupfen	17
1.1.12 Verstopfte Nase	17
1.1.13 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	18
1.1.14 Heuschnupfen	19
1.2 Augen	20
1.2.1 Geschwollene Augenlider	20
1.2.2 Überanstrengte Augen	20
1.3 Kopf	22
1.3.1 Kopfschmerzen	22
1.3.2 Kopfschmerzen oder Migräne?	23
1.3.3 Migräne	23
1.4 Gelenke, Muskulatur und Rücken	25
1.4.1 Das 5-Minuten-Programm für die Gelenke	25
1.4.2 Gelenkbeschwerden (Arthritis und Arthrose)	26
1.4.3 Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?	26
1.4.4 Naturgemäße Ernährung bei Gelenkbeschwerden	26
1.4.5 Mit gezielter Ernährung die Gelenke stärken	27
1.4.6 Was hat Rauchen mit dem Gelenkstoffwechsel zu tun?	30
1.4.7 Wickel und Kompressen bei Gelenkbeschwerden	
– So werden sie gemacht	30

1.4.8	Heilpflanzen für die Gelenke	31
1.4.9	Wirksame Heilkräuter zur äußeren Anwendung	32
1.4.10	Homöopathische Mittel bei Gelenkbeschwerden	33
1.4.11	Arthrose der Fingergelenke	34
1.4.12	Arthrose der Kniegelenke	34
1.4.13	Kniegelenke schonen	34
1.4.14	Hexenschuss	35
1.4.15	Rückenschmerzen	36
1.4.16	Verspannungen	36
1.4.17	Hüftbeschwerden	37
1.4.18	Muskelkater	37
1.4.19	Schulterschmerzen	38
1.4.20	Nackenschmerzen	38
1.4.21	Sport	39
1.4.21.1	Gelenkfreundliche Sport- und Bewegungsarten	39
1.4.21.2	Gelenkbelastende Sportarten	40
1.5	Frauenbeschwerden	41
1.5.1	Blasenentzündung	41
1.5.1.1	Heilpflanzen bei Blasenentzündungen	41
1.5.1.2	Homöopathie bei Blasenentzündungen	42
1.5.2	Infektionen im Genitalbereich	43
1.5.3	Regelschmerzen (Menstruationsbeschwerden)	43
1.5.3.1	Heilpflanzen bei Regelbeschwerden	44
1.5.3.2	Homöopathie bei Regelbeschwerden	44
1.5.4	Wechseljahresbeschwerden	45
1.5.4.1	Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden	46
1.5.5	Trockene Schleimhäute / trockene Vaginalschleimhaut	46
1.6	Haut und Schleimhaut	48
1.6.1	Lippenherpes (Herpes labialis)	48
1.6.2	Ekzeme	48
1.6.3	Neurodermitis	49
1.6.4	Pickel und unreine Haut	50
1.6.5	Übermäßiges Schwitzen	50
1.6.6	Fußschweiß	51
1.6.7	Warzen	52

1.7	Herz, Kreislauf und Gefäße	53
1.7.1	Niedriger Blutdruck	53
1.7.2	Leicht erhöhter Blutdruck	53
1.7.3	Nervöse Herzbeschwerden	54
1.7.4	Venenschwäche	55
1.7.5	Kalte Füße	56
—		
1.8	Nervensystem und Psyche	57
1.8.1	Energielos?	57
1.8.2	Konzentrationsschwäche	57
1.8.3	Lampenfieber / Aufregung	58
1.8.4	Mittagstief	58
1.8.5	Müdigkeit	59
1.8.6	Nervosität	60
1.8.7	Schlafprobleme	60
1.8.8	Stimmungstief / Niedergeschlagenheit	61
1.9	Stoffwechsel	63
1.9.1	Stoffwechselanregung / Reinigungskuren	63
1.9.2	Gicht	64
1.9.3	Schilddrüsüberfunktionen	65
1.10	Verdauungssystem	66
1.10.1	Blähungen	66
1.10.2	Dreimonatskoliken	66
1.10.3	Durchfall	67
1.10.3.1	Durchfall bei Kindern	67
1.10.4	Verstopfung	69
1.10.5	Leber- und Gallebeschwerden	69
1.10.6	Magenschmerzen / Reizmagen	71
1.10.7	Sodbrennen	72
1.10.8	Erbrechen	73
1.10.9	Übelkeit / Reisekrankheit	73
1.10.10	Schluckauf	74
1.11	Mund und Zähne	75
1.11.1	Mundgeruch	75
1.11.2	Entzündungen im Mundbereich	76

1.11.3	Zahnpflege	76
1.11.4	Verfärbungen	77
2.	Soforthilfe aus der Naturapotheke	78
2.1	Beulen	78
2.2	Eingewachsene Zehennägel	78
2.3	Gerstenkorn	78
2.4	Insektenstiche	79
2.5	Nagelbett- und Nagelfalzentzündung	79
2.6	Nasenbluten	80
2.7	Pseudokrupp	80
2.8	Quallenalarm	81
2.9	Raucherentwöhnung	81
2.10	Sonnenbrand	82
2.11	Verbrennungen / Verbrühungen	82
2.12	Wadenkrampf	82
2.13	Zahnschmerzen	83
2.13.1	Tipps für den Zahnarztbesuch	83
3.	Gut aussehen / Schönheitspflege	84
3.1	Kleopatra-Bad	84
3.2	Ganzkörperpeeling	84
3.3	Gesichtspflege	84
3.3.1	Gesichtsreinigung mit Zitronen-Buttermilch	84
3.3.2	Gesichtswasser für den Säureschutzmantel der Haut	85
3.3.3	Erste Hilfe bei einem müden Teint	85
3.3.4	Gesichtsmaske	85
3.4	Vitaminreiches Öl	85
3.5	Trockene Lippen	86
3.6	Schuppen und juckende Kopfhaut	86
3.7	Packung für luftige Haare	86
3.8	Haarspülungen	86
4.	Wirkstoffe aus der Natur für die Hausapotheke	87
4.1	Einfache Heilmittel aus Küche und Vorratskammer	87
4.2	Einfache Heilmittel selbst herstellen	90
4.2.1	Physiologische Kochsalzlösung (NaCl)	90
4.2.2	Gepuffertes Vitamin-C-Pulver	90

4.2.3	Johanniskrautöl	91
4.2.4	Calendulaöl	91
5.	Natürliche Heilmittel und Heilmethoden	92
5.1	Akupressur – kleine Punkte, große Wirkung	92
5.1.1	Wichtige Akupressurpunkte und ihre Wirkungen	93
5.1.2	Ohrmassage	93
5.2	Wasser als Heilmittel	94
5.3	Wickel und Auflagen	96
5.3.1	Grundregeln bei der Anwendung von Wickeln	98
5.3.2	Die wichtigsten klassischen Wickel	100
5.4	Packungen	102
5.4.1	Heublumenpackung	103
5.4.2	Sonnenblumenöl-Kur	103
5.5	Eigenurintherapie – äußere Anwendung	104
5.6	Homöopathie	104
5.6.1	Homöopathische Reiseapotheke	105
Glossar		110
Literatur		113
Adressen		115
Register		119