

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	Kopfschmerzen	135
Einführung	8	Krampfadern	139
Handhabung des Buches	11	Menstruationsschmerzen	142
		Milchstau-Mastitis	145
		Mundfäule	148
		Mundschleimhautentzündung	149
		Mundsoor	151
		Nackenverspannung	153
		Nasennebenhöhlenentzündung	157
		Ohrenschmerzen	161
		Pseudokrupp	165
		Rekonvaleszenz	166
		Rückenschmerzen	169
		Scheidenentzündung	174
		Scheidetrockenheit	180
		Schnupfen	182
		Tennisellbogen	187
		Thrombose	190
		Verbrennungen	192
		Verdauungsschwäche	195
		Verstopfung	197
		Wunden	202
		Wundheit	207
		Zahnung	210
<b>Basiswissen</b>	<b>13</b>		
Ätherische Öle	14		
Ernährung	17		
Kräutertees	20		
Salben, Gels und Öle	22		
Tinkturen	26		
Wasseranwendungen	28		
Wickel und Kompressen	31		
<b>Beschwerden</b>	<b>38</b>		
Abszess	40		
Angina	42		
Aphthen	46		
Arthritis	47		
Arthrose	49		
Asthma	53		
Augenentzündung	57		
Bauchschmerzen	61		
Blähungen	63		
Blasenentzündung	66		
Bluterguss	71		
Dreimonatskoliken	73		
Durchfall	77		
Erbrechen	81		
Fieber	83		
Fieberblasen	90		
Gerstenkorn	92		
Grippe	94		
Halsschmerzen	98		
Hämorrhoiden	101		
Hautausschlag	104		
Herpes genitalis	112		
Heuschnupfen	114		
Husten	119		
Impetigo contagiosa	125		
Insektenstich	126		
Intertrigo	129		
Juckreiz	131		

## **Anleitungen 213**

- Armbad, ansteigend 214
- Armbad, kalt 215
- Armbad, warm 215
- Badezusätze 216
- Basenbad 218
- Dampfkompressen 219
- Dinkelwickel 223
- Fussbad, absteigend 224
- Fussbad, ansteigend 224
- Fusssohlenwickel 226
- Gelbeutel 227
- Gesichtsdampf 228
- Gesichtsguss, kalt 229
- Halbbad, kalt 230
- Ingwerkompressen 231
- Inhalation 232
- Kartoffelkompressen, roh 234
- Kartoffelwickel 235
- Klistier 236
- Knie- und Beinunguss, kalt 238
- Kohlwickel 239
- Kräuterkissen 240
- Lehmwickel 241
- Leinsamenwickel 243
- Lösungen 245
- Meerrettichkompressen 246
- Meersalzbad 247
- Nasenspülung 248
- Nass-kalte Strümpfe 249
- Ölkompresse 250
- Pulswickel 252
- Quarkwickel 253
- Rezepte 254
- Rohwollauflage 257
- Salzwasserkompressen, eiskalt 258
- Senwickel 260
- Serienwaschung 261
- Sitzbad 262
- Umschläge, kalt 264
- Unterkörperwaschung, kalt 265
- Wadenwickel, kalt 266
- Wassertreten 268
- Wickel befestigen 269
- Zitronenwickel 275
- Zwiebelwickel 277

## **Praktisches 279**

- Hausapotheke 280
- Reiseapotheke 281
- Wickelapotheke 284
- Produkteliste 286
- Bezugsquellen 290

## **Anhang 291**

- Dank 292
- Zur Autorin 293
- Stichwortverzeichnis 294
- Verzeichnis der Pflanzenabbildungen 295
- Literaturhinweise 296
- Fotonachweis 296
- Impressum 296