

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Einführung 8
Handhabung des Buches 11

Basiswissen 13

Ätherische Öle 14
Ernährung 17
Kräutertees 20
Salben, Gels und Öle 22
Tinkturen 26
Wasseranwendungen 28
Wickel und Kompressen 31

Beschwerden 38

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

Kopfschmerzen 135
Krampfadern 139
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
Scheidentrockenheit 180
Schnupfen 182
Tennisellbogen 187
Thrombose 190
Verbrennungen 192
Verdauungsschwäche 195
Verstopfung 197
Wunden 202
Wundheit 207
Zahnung 210

Anleitungen 213

Armbad, ansteigend 214
Armbad, kalt 215
Armbad, warm 215
Badezusätze 216
Basenbad 218
Dampfkompresse 219
Dinkelwickel 223
Fussbad, absteigend 224
Fussbad, ansteigend 224
Fusssohlenwickel 226
Gelbeutel 227
Gesichtsdampf 228
Gesichtsguss, kalt 229
Halbbad, kalt 230
Ingwerkompresse 231
Inhalation 232
Kartoffelkompresse, roh 234
Kartoffelwickel 235
Klistier 236
Knie- und Beinguss, kalt 238
Kohlwickel 239
Kräuterkissen 240
Lehmwickel 241
Leinsamenwickel 243
Lösungen 245
Meerrettichkompresse 246
Meersalzbad 247
Nasenspülung 248
Nass-kalte Strümpfe 249
Ölkompresse 250
Pulswickel 252
Quarkwickel 253
Rezepte 254
Rohwollauflage 257
Salzwasserkompresse, eiskalt 258
Senfwickel 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
Produktliste 286
Bezugsquellen 290

Anhang 291

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