

Inhalt

6 Vorwort
Hausmittel: sanft und natürlich

8 Wissenswertes über Hausmittel

- 10 Was sind Hausmittel?**
- 12 Chancen und Grenzen
der Selbsthilfe**
- 13 Heilpflanzen**
- 14 Von Aloe bis Zwiebel:
das Abc der wichtigsten
Heilpflanzen**

26 Die Anwendung der wichtigsten Hausmittel

- 28 Spezielle Teezubereitungen**
- 31 Essig und Öl**
- 35 Heilende Nahrungsmittel**
- 40 Wasser und Salz**
- 42 Erde, Lehm und Ton**
- 45 Sonne, Licht und Wärme**
- 47 Massagen**
- 49 Entspannungsübungen**

54 Sanfte Hilfe bei leichten Beschwerden

- 56 Kopf und Hals**
- 56 Augenüberanstrengung**
- 57 Bindehautentzündung**
- 58 Gerstenkorn**
- 59 Halsschmerzen**
- 61 Kopfschmerzen**
- 63 Lippenbläschen**
- 65 Mundgeschwür**
- 66 Nasenbluten**
- 68 Entzündung der Nasennebenhöhlen
(Sinusitis)**
- 70 Ohrentzündung**
- 72 Schnupfen**
- 73 Zahnfleischentzündung**
- 75 Zahnschmerzen**
- 77 Brust und Lunge**
- 77 Athma bronchiale**
- 79 Bronchitis**
- 80 Brustdrüsenreizung**
- 82 Husten**
- 84 Herz und Gefäße**
- 84 Arteriosklerose**
- 86 Erhöhter Blutdruck**
- 89 Niedriger Blutdruck**
- 91 Venenprobleme**

94 Magen und Darm	129 Muskeln und Knochen
94 Appetitlosigkeit	129 Arthrose/Arthritis
96 Bauchschmerzen	131 Prellung
98 Blähungen	132 Rheumatische Beschwerden
100 Durchfall	134 Rückenschmerzen
101 Erbrechen	136 Sehnenscheidenentzündung
103 Reisekrankheit	137 Zerrung
104 Reizdarm	
105 Sodbrennen	139 Immunsystem und Stoffwechsel
106 Verstopfung	139 Fieber
108 Harnwege und Geschlechtsorgane	141 Gicht
108 Harnwegsinfekt	142 Infektanfälligkeit
110 Menstruationsbeschwerden	
111 Prostataprobleme	145 Geist und Seele
113 Scheidenentzündung	145 Ärger, Gereiztheit
116 Haut und Nägel	147 Depressive Verstimmungen
115 Akne	149 Erschöpfung/Burnout
117 Bluterguss	151 Nervosität/Unruhe
118 Ekzeme	153 Schlafstörungen
120 Furunkel	
121 Hühneraugen	155 Adressen
122 Insektenstiche	156 Register
124 Nagelbettentzündung	158 Literatur, Autorin
125 Nesselsucht	159 Impressum
126 Sonnenbrand	
128 Warzen	