

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

- 94 Appetitlosigkeit
- 96 Bauchschmerzen
- 98 Blähungen
- 100 Durchfall
- 101 Erbrechen
- 103 Reisekrankheit
- 104 Reizdarm
- 105 Sodbrennen
- 106 Verstopfung

108 Harnwege und Geschlechtsorgane

- 108 Harnwegsinfekt
- 110 Menstruationsbeschwerden
- 111 Prostataprobleme
- 113 Scheidenentzündung

116 Haut und Nägel

- 115 Akne
- 117 Bluterguss
- 118 Ekzeme
- 120 Furunkel
- 121 Hühneraugen
- 122 Insektenstiche
- 124 Nagelbettentzündung
- 125 Nesselsucht
- 126 Sonnenbrand
- 128 Warzen

129 Muskeln und Knochen

- 129 Arthrose/Arthritis
- 131 Prellung
- 132 Rheumatische Beschwerden
- 134 Rückenschmerzen
- 136 Sehnenscheidenentzündung
- 137 Zerrung

139 Immunsystem und Stoffwechsel

- 139 Fieber
- 141 Gicht
- 142 Infektanfälligkeit

145 Geist und Seele

- 145 Ärger, Gereiztheit
- 147 Depressive Verstimmungen
- 149 Erschöpfung/Burnout
- 151 Nervosität/Unruhe
- 153 Schlafstörungen

155 Adressen

156 Register

158 Literatur, Autorin

159 Impressum