

Inhaltsverzeichnis

-Vorwort	7
Fußpilz	10
-Symptome	10
-Welche Arten von Fußpilz gibt es?	11
-Wer ist gefährdet?	12
-Klassische Behandlungsmethoden	12
-Naturheilkundliche Behandlungsmethoden	14
• Apfelessig	14
• Backpulver	14
• Curcuma	14
• Eigenurin	14
• Fußpuder	15
• Knoblauch	15
• Knoblauch-Apfelessig	16
• Kollodiales Silber	16
• Kräuter	16
• Ingwer	16
• Neem	17
• Teebaumöl	17
• Teebaumöl mit Kokosöl	17
-Unterstützende Maßnahmen	18
-Vorbeugung	19
• Salz-Fußbad	19
• Fußbad mit Salbei-Eichenrinde	19
• Salbei und Jojobaöl	19
• Füße waschen	19
• Apfelessig-Walnuss-Aufguss	20
• Durchblutung	20
• Schuhe und Strümpfe	20
• Barfußlaufen	20
• Badeschuhe	20
• Rissige Haut	21
• Vorbeugung für Risikogruppen	21
• Ansteckungsgefahr bei Mitbewohnern	21
• Immunsystem stärken	21
• Im Schuhgeschäft	21
• Fußpflege	22

Nagelpilz	22
-Symptome	22
-Behandlung	22
-Natürliche Behandlungsmethoden	24
-Vorbeugung	25
-Folgeerkrankungen bei Fuß- und Nagelpilz	25
-Candida-Hefepilz – Ursache von Fuß- und Nagelpilzen?	26
Medizinische Hypnose	27
-Wie funktioniert Hypnose?	27
-Schmerzfrei durch Hypnose?	30
-Selbsthypnose – wie geht das?	32
Shiatsu	34
-Wie sieht eine typische Shiatsu-Sitzung aus?	35
-Welchen Einfluss hat Shiatsu auf die Gesundheit?	36
-Wann ist Shiatsu empfehlenswert?	39
Selbstheilungskräfte	40
-Negativen Stress reduzieren und besser damit umgehen	41
-Entschleunigung im Alltag	42
-Entspannungsmethoden	43
-Dem Schlaf mehr Beachtung schenken	44
-Luft und Licht tanken	45
-Energieräuber ausschalten	45
-Flüssigkeitszufuhr und gesunde Ernährung	45
-Bewegen Sie sich	46
-Streicheleinheiten für Körper und Seele	47
-Freiheit für Körper und Seele	48
-Positives Denken, Autosuggestion, Lachen und Glücklich sein	48
-Mehr Achtsamkeit auf sich selbst	49
Blutegel – die helfenden Vampire	50
-Verwandter Regenwurm	52
-Die heutige Blutegeltherapie	53
-Welchen Nutzen hat der Mensch davon?	53
-Wie ist der Wirkmechanismus der Blutegeltherapie?	54
-Welche Indikationen eignen sich besonders?	55
• Arthrose	56
• Starke Verspannungen	57
• Schmerzen	57
• Karpaltunnelsyndrom	58
• Gicht	58
• Thrombose	58

-Wie läuft eine Blutegeltherapie ab?	59
-Richtiges Anlegen des Blutegels	60
-Was passiert nach dem Saugvorgang mit Mensch und Egel?	61
-Kontraindikationen – wann besser kein Blutegel?	64
Gesundheitsrezepte aus Oma`s Kräuterküche	67
-Gewürznelken	67
-Frauenmantel	71
-Brennnessel	73
-Apfelkur	77
-Wollenkraut und Königskerze	79
-Ringelblume	82
-Zwiebeln	85
-Schwedenkräuter	88
-Knoblauch	92
-Kümmel	95
-Senf	98
Alpha-Liponsäure – Radikalfänger, Zellschutz und viel mehr	101
-Alpha-Liponsäure bei Alterungsprozessen	102
-Wirkung beim Abnehmen	106
-Anwendung bei Diabetes	107
-Vorbeugung und Behandlung von Alzheimer	109
-Alpha-Liponsäure bei Sport	110
-Herz-Kreislaufferkrankungen	111
-Augenerkrankungen	112
-Lebererkrankungen	113
-Verbesserung der Gehirn- und Gedächtnisleistung	114
-Krebs	116
-Prostata	116
-Lungenkrankheiten	117
Hydrotherapie – Gesundheit durch Wasseranwendungen	119
-So vielseitig ist die Hydrotherapie	120
-Wassertreten	120
-Bäder	121
-Wickel, Auflagen, Packungen, Kompressen	123
-Güsse	124
-Abreibungen/ Waschungen	125
-Dampfbad	125
-Unterwasserdruckstrahlmassage	125

-Hydrotherapie in der Physiotherapie und Rehabilitation	126
-Bäderkuren und Heilbäder	127
-Jahrhunderte alte Wasser-Tradition in Deutschland	128
-Schon die Griechen und Römer schätzten die Badekultur	130
-Was für alle Hydrotherapie-Anwendungen gilt	131