

Inhaltsverzeichnis

- 12 **Das Glück mit dem Pech**
 Harze heilen viele Wunden
- 14 **Schwarzer-Radi-Hüstensaft**
 Der feine aromatische Sirup
- 16 **Das Juttnbad**
 In Molke lind gebadet
- 18 **Hustenzucker**
 *Vertreibt Keime und schmeichelt
 dem Hals*
- 20 **Gelenksschmiere**
 Beinwell tut den Gelenken gut
- 22 **Durchspülungstee**
 Säubert die Harnwege
- 24 **Brennnesselsirup**
 Entwässert und spült

- 26 **Magenlind**
Den gestressten Magen besänftigen
- 28 **Die Verdauung aktivieren**
Bittermittel helfen (fast) immer
- 30 **Blutwurz-Tinktur**
Eine hilfreiche Begleiterin
- 32 **Fermentiertes für den Darm**
Die Vielfalt der Darm-Mitbewohner entscheidet
- 34 **Gleichklang**
Der Weg zur inneren Ruhe
- 36 **Arnika-Schnaps**
Die wichtigste traditionelle Einreibung
- 38 **Erkältungstee**
Hilft beim Schwitzen und lindert Schmerzen
- 40 **Ringelblumen-Balsam**
Ein Jungbrunnen für die Haut

- 42 **Sieben-Kräuter-Pulver**
 Stärkt die Verdauung
- 44 **Heidelbeeren**
 *Getrocknete Heidelbeeren in
 der Hausapotheke*
- 46 **Brennnessel-Kraftwerk**
 Ein Energieschub ohnegleichen
- 48 **Inhalationssalz**
 *Der duftende Wasserdampf macht
 die Atemwege frei*
- 50 **Sauerhonig**
 Bringt die Energien zurück
- 52 **Essigpatscherl**
 Wenn das Fieber unangenehm hoch ist
- 54 **Heublumensack**
 Wärmt durchdringend
- 56 **Glüholler**
 Vor dem Holler ziehen wir den Hut

58 Knoblauch-Elixier
Reinigt die Blutgefäße

60 Fichtenbad
Wenn Muskeln und Nerven schmerzen