

Was Sie in diesem Buch finden

Kraftpaket Natur	6	Für Magen und Darm	32
Volksmedizin hoch im Kurs	7	Wenn's drückt und zwickt	33
Jedes Kraut in seiner Gesamtheit sehen	8	Probleme mit dem Stuhlgang	34
Selbst therapieren – darf ich das?	10	Die Sache mit dem Bauchweh	36
 		Entzündungen des Magens	38
1 × 1 der Naturheilkunde	12	Sodbrennen	41
Die Kräuterauswahl	13	Hämorrhoiden	42
Die Standardzubereitungen	14	 	
Kräuter und Gewürze immer parat	18	Reine Frauensache	44
Verschleierte Allergene	20	Das Frauenkraut: Frauenmantel	45
 		Allgemeine Frauenleiden	46
Schnell verheilt	22	Fruchtbarkeit und Kinderwunsch	50
Das hilft bei Sonnenbrand	23	Wechseljahre	52
Verstaucht, gezerrt, geprellt – das hilft	26	 	
Sommerzeit – Insektenstiche	29	Nieren und Harnwege	56
Schürf- und Schnittwunden	30	Nieren – das Entgiftungsorgan	57
 		Blase und Harnwege	60
Gute Nerven	66	Prostataleiden	64
Der Seele Gutes tun	67	 	

Bleiben Sie in Bewegung	72	Gesundheit beginnt im Mund	104
Das Kreuz mit dem Kreuz	73	Die Zähne nicht vergessen	105
Rheuma	75		
Hals, Nase, Ohren	80	Herz und Kreislauf	108
Erkältungskrankheiten	81	Bleiben Sie im Takt	109
Husten	85		
Schnupfen	88	Wenn Kinder krank sind	112
Ohrenschmerzen	89	Sanfte Heilmittel für die Kleinen	113
Haut-Sache	90	Wirklich Bauchweh?	114
Schutzmantel Haut	91	Wenn Kinder erkältet sind	115
Wenn der Kopf schmerzt	94		
Vielfältige Ursachen erkennen und behandeln	95	Sammelkalender für Kräuter	118
Gute Aussichten – gesunde Augen	100	Übersichtstabelle: Pflanzen und ihre Anwendungsbereiche	120
Abhilfe bei Augenleiden	101	Stichwortverzeichnis	124
		Über die Autorin / Impressum	127