

Was Sie in diesem Buch finden

Kraftpaket Natur	6
Volksmedizin hoch im Kurs	7
Jedes Kraut in seiner Gesamtheit sehen	8
Selbst therapieren – darf ich das?	10

1 × 1 der Naturheilkunde . .	12
Die Kräuterauswahl	13
Die Standardzubereitungen	14
Kräuter und Gewürze immer parat . . .	18
Verschleierte Allergene	20

Schnell verheilt	22
Das hilft bei Sonnenbrand	23
Verstaucht, gezerzt, geprellt – das hilft	26
Sommerzeit – Insektenstiche	29
Schürf- und Schnittwunden	30

Für Magen und Darm	32
Wenn's drückt und zwickt	33
Probleme mit dem Stuhlgang	34
Die Sache mit dem Bauchweh	36
Entzündungen des Magens	38
Sodbrennen	41
Hämorrhoiden	42

Reine Frauensache	44
Das Frauenkraut: Frauenmantel	45
Allgemeine Frauenleiden	46
Fruchtbarkeit und Kinderwunsch	50
Wechseljahre	52

Nieren und Harnwege	56
Nieren – das Entgiftungsorgan	57
Blase und Harnwege	60
Prostataleiden	64

Gute Nerven	66
Der Seele Gutes tun	67

bleiben Sie in Bewegung .. 72

Das Kreuz mit dem Kreuz 73

Rheuma 75

Hals, Nase, Ohren 80

Erkältungskrankheiten 81

Husten 85

Schnupfen 88

Ohrenschmerzen 89

Haut-Sache 90

Schutzmantel Haut 91

Wenn der Kopf schmerzt .. 94

Vielfältige Ursachen erkennen
und behandeln 95

Gute Aussichten – gesunde Augen 100

Abhilfe bei Augenleiden 101

Gesundheit beginnt im Mund 104

Die Zähne nicht vergessen 105

Herz und Kreislauf 108

bleiben Sie im Takt 109

Wenn Kinder krank sind .. 112

Sanfte Heilmittel für die Kleinen 113

Wirklich Bauchweh? 114

Wenn Kinder erkältet sind 115

Sammelkalender für Kräuter 118

Übersichtstabelle: Pflanzen und
ihre Anwendungsbereiche 120

Stichwortverzeichnis 124

Über die Autorin/Impressum 127