

# Einführung

## 10 Heilpflanzen für Kinder

- 14 Inhaltsstoffe
- 25 Tee-Zubereitungsarten
- 29 Sammeln und Trocknen
- 35 Zum Gebrauch des Buches

# Krankheiten

## 36 Bauchraum

- 40 Übelkeit, Erbrechen
- 42 Reisekrankheit
- 45 Durchfall
- 51 Verstopfung
- 55 Blähungen
- 62 Nabelkoliken
- 67 Appetitlosigkeit
- 72 Rund um die Menstruation
- 76 Harnwegsinfekte
- 80 Reizblase
- 81 Bettnässen

## 84 Atemwege

- 87 Erkältung
- 94 Fieber
- 103 Husten
- 113 Bronchitis
- 114 Schnupfen
- 120 Halsschmerzen und  
Mandelentzündung
- 123 Mittelohrentzündung
- 125 Bindehautentzündung
- 127 Grippe
- 128 Infektanfälligkeit

## **132 Die Haut**

- 135 Offene Wunden
- 138 Geschlossene Wunden
- 142 Verbrennungen
- 145 Insektenstiche
- 147 Windeldermatitis  
und Windelsoor
- 149 Akne
- 153 Ekzeme
- 158 Milchschorf
- 159 Neurodermitis

## **164 Psyche und Kopf**

- 167 Schlafstörungen
- 172 Ängste
- 177 Stress
- 182 Konzentrationsstörungen
- 186 Spannungskopfschmerz
- 192 Zahnungsbeschwerden

## 198 Heilpflanzen im Porträt

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 200 Apfel         | 221 Heidelbeere     |
| 201 Beinwell      | 223 Holunder        |
| 203 Birke         | 226 Johanniskraut   |
| 206 Brennnessel   | 228 Kamille         |
| 209 Efeu          | 231 Kapuzinerkresse |
| 210 Eibisch       | 233 Lavendel        |
| 212 Engelwurz     | 235 Leinsamen       |
| 214 Fenchel       | 238 Linde           |
| 217 Gänseblümchen | 240 Mädesüß         |
| 219 Hagebutte     | 242 Melisse         |

244 Pfefferminze  
247 Pomeranze, Bitterorange  
248 Ringelblume  
251 Salbei  
253 Schlüsselblume  
255 Schwarz- und Grüntee  
257 Spitzwegerich  
259 Stiefmütterchen  
261 Thymian  
264 Zwiebel



## 267 **Service**

268 Kinderkrankheiten  
270 Die Hausapotheke  
271 Die Reiseapotheke  
273 Fachbegriffe kurz erklärt  
275 Zum Weiterlesen  
277 Bezugsquellen  
278 Register  
284 Die Autorinnen  
285 Dank