

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 Bettässen

84 Atemwege

- 87 Erkältung
- 94 Fieber
- 103 Husten
- 113 Bronchitis
- 114 Schnupfen
- 120 Halsschmerzen und Mandelentzündung
- 123 Mittelohrentzündung
- 125 Bindegautentzündung
- 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 Zahnschmerzen

198 Heilpflanzen im Porträt

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 200 Apfel | 221 Heidelbeere |
| 201 Beinwell | 223 Holunder |
| 203 Birke | 226 Johanniskraut |
| 206 Brennessel | 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