

Vorwort	3
Einleitung	6
Comeback altbewährten Heilwissens	6
Zu Ihrer Sicherheit	7

Die besten Rezepte unserer Großmütter 9

Apfelessig	10	Nasenspülung	30
Armbad	11	Quarkwickel	31
Augenspülung	12	Schenkelguss	32
Brustwickel	13	Senfwickel	34
Einlauf	14	Sitzbad	35
Fasten	16	Tautreten	36
Fußbad	18	Trockenbürsten	37
Gurgelpülung	19	Vollbad	39
Halswickel	20	Wadenwickel	41
Heilerde	21	Waschung	42
Heublumenbad	22	Wassertreten	44
Heublumensack	23	Wechselduschen	45
Kopfdampfbad	24	Wechselfußbad	46
Lehmwickel	26	Zwiebelsirup	47
Leibwickel	27	Zwiebelwickel	48
Moorbad	28		

Grüne Arzneien 51

Anis	52	Melisse	66
Arnika	53	Mönchspfeffer	67
Baldrian	55	Pfefferminze	69
Brennnessel	57	Ringelblume	70
Efeu	59	Salbei	71
Fenchel	60	Thymian	72
Johanniskraut	62	Weißdorn	73
Kamille	64		

Appetitlosigkeit	76	Menstruationsbeschwerden	95
Arthritis	77	Nasenbluten	96
Bindehautentzündung	79	Nervosität	97
Blähung	80	Niedriger Blutdruck	99
Blasenentzündung	81	Ohrenschmerzen	101
Durchfall	83	Rheuma	102
Erkältung	84	Schlafstörung	105
Fieber	86	Schluckauf	107
Gerstenkorn	87	Schnupfen	108
Halsschmerzen	88	Sodbrennen	111
Husten	89	Sonnenbrand	112
Insektenstich	90	Venenleiden	113
Kopfschmerzen	91	Verdauungsstörung	115
Magenschleimhaut- entzündung	93	Verstopfung	117
		Zerrung	119

Anhang

121

Ihre Hausapotheke	122
Grundausstattung	123
Zubereitung von Kräutermitteln	124
Tee	124
Arzneiwein	124
Tinktur	124
Kräutergeist	125
Kräuteröl	125

Register

126