

| | |
|---|---|
| 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 |
| Gurgelspülung | 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**