

Inhalt

Vorwort.....	8
Ein Wort zur 8. Auflage	9

TEIL I: WORUM GEHT ES?

Förderung der Eigenheilkräfte	11
Ernährung (Vollwertkost)	12
Heilkräuter für den inneren und äusseren Gebrauch	13
Bewegung und Atmung an frischer Luft	14
Wasseranwendung zur Kreislaufförderung	15
Lebensordnung, Selbst- und Sinnfindung	16
Die erweiterte Hausapotheke	18
Apothekerschrank	18
Wickelmaterial und weitere Hilfsmittel	19
Wickelmaterial	19
Weitere Hilfsmittel	19
Heilkräuter und Heilmittel aus der Küche	20
Heilkräuter	20
Heilmittel aus der Küche	20
Verbandmaterial	21
Grundlagen für Kalt- und Warmanwendungen	22
Allgemeine Grundregeln für Kalt- und Warmanwendungen	22
Zusätzliche Hinweise für Warmanwendungen	23
Zusätzliche Hinweise für Kaltanwendungen	23

TEIL II: WAS WIRD GEMACHT?

Gesundheitsförderung	26
Allgemeine Massnahmen zur Erhaltung und Förderung der Eigenheilkraft/Widerstandskraft	26
Erkältungen/Infekte	30
Massnahmen bei beginnendem Unwohlsein, Erkältungen und Infekten .	30
Augenentzündung/Augenreizungen	33
Blasenkatarrh/Blasenentzündung	34

Bronchial-Asthma	36
Fieber	40
Halsweh/Schluckbeschwerden/Heiserkeit	42
Husten/Bronchitis	44
Mundinfektionen (Mundfäule, Aphten, Mundsoor usw.)	46
Ohrenschmerzen/Mittelohrentzündung	47
Schnupfen/Nebenhöhlenentzündung	49
Verdauungsstörungen	51
Durchfall.....	51
Akuter Durchfall	51
Chronischer Durchfall	53
Erbrechen.....	54
Verstopfung	56
Verschiedene Störungen	58
Chronisches Ekzem/Hautallergie	58
Heuschnupfen	62
Insektenstiche	64
Schlafstörungen (Einschlaf-/Durchschlafstörungen)	65
Verbrennungen/Verbrühungen/Sonnenbrand	67
Sonnenbrand.....	68
Verletzungen.....	69
Schürfungen	69
Schnittwunden	69
Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen	70
Schlecht heilende Wunden	71

TEIL III: WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

Schwangerschaft und Stillen.....	74
Schwangerschaft.....	74
Stillvorbereitung in der Schwangerschaft.....	77
Stillförderung	79
Brustwarzenpflege während der Stillzeit	82
Wunde Brustwarzen, Schrunden (Rhagaden)	84
Milchstau/Brustdrüsenverhärtung	86
Brustdrüsenentzündung (Mastitis).....	88

Vorgehen zur Verringerung der Milchmenge/Abstillen	90
Kinderkrankheiten/Infekte	92
Allgemeine Massnahmen bei Unpässlichkeiten/Störungen bei Kindern ..	92
Mundsoor	96
Drei-Tage-Fieber	97
Fieberkrämpfe	98
Krupp (falscher oder Pseudokrupp).....	100
Windpocken (Spitze Blattern/Varizellen)	101
Masern.....	102
Mumps (Ziegenpeter)	104
Röteln	106
Keuchhusten (Pertussis)	107
Scharlach.....	109
Verschiedene Störungen bei Kindern	111
Gesässpflege/Wundsein	111
Neugeborenen-Gelbsucht (physiologische Gelbsucht)	113
Drei-Monats-Kolik.....	114
Zahnen	116
Säuglingsekzem (Milchschorf), Neurodermitis.....	118
Schlafstörungen bei Kindern (Einschlafstörungen/ Durchschlafstörungen)	121
Würmer.....	124
Madenwürmer (Oxyuren).....	124
Spulwürmer (Askariden).....	125
Bettnässen	126

TEIL IV: WIE WIRD'S GEMACHT?

Heilanwendungen	130
Allgemeines	130
Bäder	131
Allgemeines	131
Armbäder	131
Warmes Armbad.....	131
Ansteigendes Armbad	133

Absteigendes Armbad.....	133
Kaltes Armbad.....	134
Wechsel-Armbad	135
Fussbäder/Unterschenkelbäder	136
Warmes Fussbad.....	136
Ansteigendes Fussbad.....	138
Absteigendes Fussbad.....	138
Kaltes Fussbad.....	139
Wechsel-Fussbad	141
Vollbäder.....	142
Warmes Vollbad.....	142
Ansteigendes Vollbad	143
Absteigendes Vollbad	143
Kaltes Halbbad (fröhliches Halbbad).....	144
Güsse	146
Allgemeines.....	146
Allgemeine Hinweise für alle Güsse.....	146
Güsse am Unterkörper	149
Wechsel-Unterkörperguss	149
Kalter Unterkörperguss.....	150
Güsse am Oberkörper.....	150
Wechsel-Armguss mit Brustguss.....	151
Kalter Armguss mit Brustguss	152
Gesichtsguss kalt.....	152
Augenguss kalt.....	153
Wechsel-Vollguss (Ganzkörperguss).....	153
Weitere kreislauffördernde, vegetativ stabilisierende	
Massnahmen	154
Kalte Waschung	154
Trockenanwendungen	157
Luftbad	157
Licht- und Sonnenbad	157
Trockenbürsten.....	158
Tau- und Schneelaufen	160
Wassertreten	161
Wickel und Auflagen	163

Brustwickel	163
Dampfkompresse.....	166
Fiebersenkende Wadenwickel.....	170
Heublumensack/Heublumenauflage	173
Kartoffelauflage/Kartoffelsack	176
Kohlblattauflage	178
Leinsamenauflage.....	180
Quarkwickel/Lehmwickel/Wasserwickel.....	181
Zwiebelwickel	183
Verschiedene Heilanwendungen.....	185
Dampfinhalation	185
Darmentleerung: Klistier und Darmeinlauf	187
Klistier	187
Darmeinlauf	189
Physiologische Kochsalzlösung (NaCl)	192
Ernährung/Diät	193
Vollwertkost.....	193
Frischkorngericht.....	195
Keimen im Glas (Getreide und Hülsenfrüchte).....	196
Milchbildungskugeln für Stillende	197
Frischkornmilchschoppen.....	198
Frischkorn-Mandelmilchschoppen	200
Diät	201
Diätaufbau	201
Drei-Drittel-(3/3)Lösung	201
Karottensuppe/Rüebli-suppe.....	202

ANHANG

Sachwörterverzeichnis (alphabetisch)	204
Wichtige Adressen.....	207
Gesundheitsberatung	207
Stillberatung	207
Impfberatung.....	208
Literatur	209
Bücher Verlag Netzwerk Impfentscheid	211