

Inhalt

Vorwort	6
Natürlich vorbeugen und behandeln	8
Die Heilkräfte der Natur	10
Die Pflanzenheilkunde	13
Die Wassertherapie	15
Die Rolle der Ernährung	16
Mehr Bewegung ins Leben bringen	23
Die Ordnungstherapie	25
Die Homöopathie	26
Die Traditionelle Chinesische Medizin	29
Häufige Beschwerden selbst behandeln	32
Augenerkrankungen	34
Erkältung	36
Schnupfen	40
Husten	42
Hals- und Rachenentzündung	46
Ohrenschmerzen	48
Fiebrige Erkältung (Grippaler Infekt)	50
Kopfschmerzen	54
Ein- und Durchschlafstörungen	58
Depressive Verstimmungen	64
Bluthochdruck	67
Herzgesundheit	72
Funktionelle Herzbeschwerden	76
Herzrhythmusstörungen	78
Herzinsuffizienz	81
Leichte Durchblutungsstörungen	83
Krampfadern und Venenleiden	87
Hämorrhoiden	93
Magen-Darm-Infekt	96

Sodbrennen	99
Verstopfung	102
Blähungen	105
Reizmagen und Reizdarm	108
Leber- und Gallenbeschwerden	112
Blasen- und Harnwegsleiden	116
Menstruationsbeschwerden	121
Scheidenentzündung	124
Wechseljahrsbeschwerden	126
Prostatabeschwerden	128
Hautkrankheiten	132
Rückenschmerzen	136
Muskelverspannungen im Rücken	142
Hexenschuss	145
Rheumatische Erkrankungen	146
Rheumatoide Arthritis	149
Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie)	151
Arthrose	152
Osteoporose	154
Zahn- und Zahnfleischprobleme	158
Gesund leben im Alltag	160
Starke Abwehrkräfte	162
Tipps für eine gesunde Ernährung	166
Die Heilkraft der Entspannung	168
Gesundheit im Alter	170
Hautpflege	174
Erste Hilfe	176
Naturheilkundliche Hausapotheke	180
Register	182
Adressen, weiterführende Literatur, Bildnachweis	185