

INHALT

- 8 Einführung
9 Bevor es richtig losgeht ...

REZEPTE

- 10 **Essigsocken** *Fieber*
13 **Hausgemachter Apfelessig** *Alleskönner*
14 **Meerrettichkette** *Fieber und Mandelentzündung*
17 **Apfeltopfen** *Verstopfung*
18 **Pflgender Lippenbalsam** *Spröde Lippen*
21 **Essigpfeffertuch** *Schnupfen*
22 **Kräutersäckchen** *Alpträume*
25 **Löwenzahn-Entgiftungssirup** *Entgiftung und Stoffwechsel*
26 **Meerrettichpackerl** *Sinusitis und Erkältung*
29 **Brennnesseltee** *Blutreinigung*
31 **Harzsalbe** *Alleskönner*
32 **Topfenwickel** *Mandelentzündung*
35 **Heiße Zwiebelmilch** *Husten*
36 **Omas Geheimnis** *Bronchitis*
39 **Senfkornkomresse** *Sinusitis*
40 **Kamille-Salz-Inhalation** *Erkältung und Atemwege*
43 **Heidelbeertee** *Durchfall*
44 **Flowerpower-Sud** *Bronchitis*
47 **Anis-Fenchel-Salbei-Tee** *Sinusitis*
48 **Fichtennadelbad** *Erkältung, Schnupfen und Husten*
51 **Zitronen-Knoblauch-Trunk** *Halsschmerzen und Immunsystem*
52 **Lavendelbad** *Verspannung*
55 **Röstzwiebelwickel** *Erkältung, Bronchitis und Halsschmerzen*
56 **Winterrettich-Hustensaft** *Husten*
59 **Topfenpackung** *Sonnenbrand*
60 **Salbeitee** *Halsschmerzen und Heiserkeit*
63 **Fencheltee** *Entzündung in Mund und Rachen*

64	Weißer Rettichsuppe <i>Husten und Erkältung</i>
67	Holunderblütentee <i>Husten und Sinusitis</i>
68	Kartoffelwickel <i>Husten und Bronchitis</i>
71	Zwiebelsocken <i>Fieber und Erkältung</i>
72	Thymian-Pfefferminz-Spitzwegerich-Tee <i>Bronchitis</i>
75	Knoblauchbrot mit Honig & Thymian <i>Erkältung</i>
76	Farn-Franzbranntwein <i>Rückenschmerzen, Rheuma und Kopfschmerzen</i>
79	Zwiebelmütze <i>Ohrenentzündung</i>
80	Kastanien-Badeessenz <i>Rheuma, Gicht und Blutkreislauf</i>
83	Kamillenpackung <i>Nebenhöhlen</i>
84	Zwetschgente <i>Verstopfung</i>
87	Brombeersaft <i>Heiserkeit, erste Anzeichen von Halsschmerzen</i>
88	Lindenblütentee <i>Fieber und Reizhusten</i>
91	Zwiebelbehandlung <i>Bienen- oder Wespenstich</i>
92	Kümmel-Fenchel-Anis-Tee <i>Flatulenz</i>
95	Knoblauch-Cayennepfeffer-Petersilien-Schnittlauch-Tee <i>Erschöpfung</i>
96	Rosenessig <i>Erschöpfung und Mattheit</i>
<hr/>	
98	Hauptzutaten
103	Glossar
104	Register der Krankheiten
106	Index
110	Dank
111	Über die Autorinnen