

# INHALT

Vorwort der Herausgeberin .....	7
Thermomix® – und Apotheke?.....	8
Tipps und Infos rund um die Heilmittel-Herstellung.....	10
Glossar.....	12

## ALLES GEGEN HUSTEN

Pflegendes Erkältungsbad .....	16
Schleimlösender Hustensaft für Kinder und Erwachsene .....	18
Milde Hustensalbe zum Auftragen auf Brust, Hals und Rücken (NRF 4.9.) .....	20
Hustensalbe zum Auftragen auf Brust, Hals und Rücken (NRF 4.8.) .....	22
Gut schmeckender, schleimlösender Hustensirup .....	24
Saft gegen Reizhusten.....	26

## KRAMPFADERN UND HÄMORRHOIDEN

Kühlspray gegen schwere Beine im Sommer .....	30
Salbe zum Auftragen gegen Krampfadern.....	32
Juckreizstillende, heilungsfördernde, abstringierende Hämorrhoidensalbe .....	34
Entzündungshemmende, pflegende Hämorrhoidensalbe.....	36
Zusammenziehende Zäpfchen gegen innere Hämorrhoiden .	38

## RHEUMA, ARTHROSE UND SCHMERZEN

Balsam gegen Rückenschmerzen.....	42
Durchblutungsförende, wärmende Salbe bei Muskelverspannungen (NRF 1.2).....	44
Massageöl gegen Rückenschmerzen.....	46
Schmerzlindernde Beinwellsalbe bei Sportverletzungen .....	48
Wärmendes Öl bei Muskelverspannungen.....	50

## **DERMATIKA BEHANDLUNG VON HAUTIRRITATIONEN**

Creme gegen Juckreiz .....	54
Feuchtigkeitsspendende und preiswerte Lotion .....	56
Entzündungshemmende Salbe.....	58
Feuchtigkeitsspendende Pflegecreme .....	60
Ichthyol®-Mischpaste gegen Entzündungsprozesse .....	62
Pflegende Hautcreme für Neurodermitiker. ....	64
Regenerierende Hautemulsion.....	66
Salicylvaseline 2%, 5% und 10% gegen Verhornungen .....	68

## **FÜR UNSERE KLEINSTEN**

Bauchwehcreme gegen Blähungen .....	72
Massageöl für Babys gegen Blähungen.....	74
Pflegesalbe gegen Neurodermitis. ....	76
Regenerierende Salbe .....	78
Salbe gegen gereizte Haut bei Kleinkindern. ....	80
Salbe gegen Neurodermitis bei Kindern.....	82

## **NASENSALBEN**

Menthol-Nasensalbe .....	86
Menthol Dexpanthenol-Nasensalbe.....	88
Nasenemulsion gegen trockene Schleimhäute. ....	90
Nasensalbe gegen Schnupfen .....	92
Pflegende Nasensalbe .....	94
Weiche Nasensalbe nach Dr. Bader. ....	96

## **PFLEGEPRODUKTE**

Körperlotion für jeden Tag .....	100
Handcreme von fester Konsistenz gegen ausgetrocknete Putzhände. ....	102
Weiche Handcreme für schöne Hände .....	104
Pflegende Fußcreme für schöne Füße .....	106
Lippenbalsam mit Honig .....	108
Pflegende Lippencreme .....	110