

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, adstringierende Hämorrhoidensalbe	34
Entzündungshemmende, pflegende Hämorrhoidensalbe ...	36
Zusammenziehende Zäpfchen gegen innere Hämorrhoiden	38

RHEUMA, ARTHROSE UND SCHMERZEN

Balsam gegen Rückenschmerzen.	42
Durchblutungsfördernde, 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
Ichthylol®-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