

## **Inhalt**

### **Grundlagen**

Heilsalben sind...	4
Salbe oder Creme?	5
Anwendung	6
Inhaltsstoffe	7
Grundsubstanzen	8
Herstellung benötigter Kräuteröle und Tinkturen	16
Haltbarkeit	19
Herstellung unserer Salben	20
Probleme	21
Über ätherische Öle	22

### **Rezepte**

Basisrezepte	25
Glieder, Muskeln und Gelenke	26
Ischias- und Nervenentzündungen	29
Rheuma und Gicht	30
Magen	33
Nase und Schleimhäute	34
Erkältung und Halsschmerzen	36
Kopfschmerzen	39
Prellungen und Zerrungen	41
Pilzinfektionen, Herpes und Gürtelrose	45
Alles für die Haut- und Wundheilung	48
Geschwüre	53
Narben	54
Spezielle Hautprobleme	55
Hämorrhoidal- und Venenleiden, Analfissuren	57
Insektenstiche	61
Akne	62
Schwangerschaft, Stillzeit, Baby	64
Warzen	66
Schlafförderung	67
Register	68
Rezepte von A-Z	69
Bezugsquellen	70