

# Inhalt

Vorwort	6
---------	---

## Natürlich vorbeugen und behandeln 8

---

Natürlich vorbeugen und behandeln	10
Die Methoden der Naturheilkunde	10
Prävention als besondere Aufgabe	11
Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung	12
Die Pflanzenheilkunde	13
Die Wassertherapie	15
Die Rolle der Ernährung	20
Mehr Bewegung ins Leben bringen	27
Die Ordnungstherapie	29
Die Homöopathie	30
Die manuelle Medizin	32
Die Traditionelle Chinesische Medizin	33

## Häufige Beschwerden selbst behandeln 36

---

Erkältung	38
Schnupfen	42
Husten	44
Hals- und Rachenentzündung	48
Ohrenschmerzen	50
Fiebrige Erkältung (Grippaler Infekt)	52
Kopfschmerzen	56
Ein- und Durchschlafstörungen	60
Depressive Verstimmungen	66
Bluthochdruck	69
Herzgesundheit	74
Funktionelle Herzbeschwerden	78
Herzrhythmusstörungen	80
Herzinsuffizienz	83

Leichte Durchblutungsstörungen	85
Krampfadern und Venenleiden	89
Hämorrhoiden	95
Magen-Darm-Infekt	98
Sodbrennen	101
Verstopfung	104
Blähungen	107
Reizmagen und Reizdarm	110
Leber- und Gallenbeschwerden	114
Blasen- und Harnwegsleiden	118
Menstruationsbeschwerden	123
Scheidenentzündung	126
Wechseljahrsbeschwerden	128
Prostatabeschwerden	130
Hautkrankheiten	134
Rückenschmerzen	138
Muskelverspannungen im Rücken	144
Hexenschuss	147
Rheumatische Erkrankungen	148
Rheumatoide Arthritis	151
Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie)	153
Arthrose	154
Osteoporose	156

## 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