

THEORIE

Selbst ist der Arzt
Hilfe aus der Natur
Nur die beste Qualität
Nachhaltig und preiswert
Fürsorge fördert die Gesundheit
Was man sonst so braucht

PRAXIS

4	ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN	11
5		
5	Schluss mit Schnupfen und Co.	12
6	Salz – ein tolles Anti-Schnupfen-	
6	Mittel	13
7	Kolloidales Silber	14
	Achten Sie auf sich	15
	Rezepte	16
	FRAUEN	51
	Speziell für Sie	52
	Typisch Frau	53
	Wechseljahre	54
	Bin ich schlank?	54
	Rezepte	56
	MÄNNER	71
	Extra für ihn	72
	Natürliche Aphrodisiaka	72
	Andere Männerprobleme	73
	Rezepte	74
	SCHLECHTE STIMMUNG	85
	Was die Laune wieder hebt	86
	Für alle »leichten« Fälle	87
	Raus aus dem Tief	88
	Rezepte	90

KINDER	113		
»Zwergen«-Apotheke	114		
Kindgerechte Medizin	115		
Sanfte Pflege für zarte Kinderhaut	116		
Ich bin doch schon groß	116		
Kein Appetit?	117		
Rezepte	118		
HAUT	147		
Schutz und Pflege	148		
Unterschiedliche Hauttypen	149		
Nährstoffe von innen und außen	150		
Rezepte	152		
SCHWANGERSCHAFT	175	Muskelschmerzen	221
Ein Baby kommt ...	176	Gelenkschmerzen	222
Das hat sich bewährt	177	Schluss mit Kopfweh	223
Das Baby ist da!	179	Rezepte	224
Rezepte	180	NATURKOSMETIK	245
MAGEN UND DARM	195	Natürlicher Glow	246
Wenn's im Bauch zwickt	196	Schönheit kommt nicht nur	
Wunderwelt Darm	196	von innen	247
Probleme mit dem Stuhlgang?	197	Rundum schön	249
Magenfreundliche Kost	199	Rezepte	250
Rezepte	200		
SCHMERZEN	219		
Das hilft, wenn's wehtut	220		
		ANHANG	
		Bezugsquellen	266
		Bücher, die weiterhelfen	267
		Impressum	272