

HÄUFIGE BESCHWERDEN SELBST BEHANDELN

Asthma	10	Krampfadern und Venenleiden	186
Heuschnupfen	19	Hämorrhoiden	186
Augenerkrankungen	22	Krampfadern und Venenleiden	194
Blasen- und Harnwegsleiden	29	Leber- und Gallenbeschwerden	207
Bluthochdruck	42	Leichte Durchblutungsstörungen	217
Niedriger Blutdruck	56	Magen und Darm	226
Depressive Verstimmungen	58	Blähungen	226
Erkältungskrankheiten	66	Magen-Darm-Infekt	234
Erkältung	66	Reizmagen und Reizdarm	241
Extra: Infektionsschutz	73	Sodbrennen	250
Fiebrige Erkältung (Grippaler Infekt)	77	Übelkeit	259
Hals- und Rachenentzündung	85	Verstopfung	262
Husten	92	Menstruationsbeschwerden	270
Ohrenschmerzen	102	Osteoporose	279
Schnupfen	107	Prostatabeschwerden	288
Fibromyalgie	114	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	297
Hautkrankheiten	122	Rheumatische Erkrankungen	307
Ekzem, Neurodermitis, Psoriasis	122	Rheuma, allgemein	307
Pickel, Pilze, Schweißperlen		Arthrose	314
(Akne, Fußpilz, Haarausfall,		Gicht	326
Herpes, Nagelpilz, Schwitzen)	132	Rheumatoide Arthritis	328
Herzgesundheit	140	Rückenleiden	338
Funktionelle Herzbeschwerden	140	Hexenschuss	338
Herzinsuffizienz	146	Muskelverspannungen im Rücken	346
Herzrhythmusstörungen	152	Rückenschmerzen	357
Koronare Herzerkrankung (KHK)	162	Scheidenentzündung	367
Infektanfälligkeit	170	Schlafstörungen	374
Kopfschmerzen	177	Wechseljahresbeschwerden	384
		Zahn- und Zahnfleischprobleme	389

DIE HEILKRÄFTE DER NATUR: BEHANDLUNGSMETHODEN		GESUND LEBEN UND VORBEUGEN IM ALLTAG	
Die Heilkräfte der Natur	398	Starke Abwehrkräfte	418
Die Pflanzenheilkunde	401	Gesundheitsfaktor Ernährung	423
Die naturheilkundliche Hausapotheke	403	Tipps für eine gesunde Ernährung	430
Die Wassertherapie	405	Mehr Bewegung ins Leben bringen	433
Die Ordnungstherapie	406	Die Heilkraft der Entspannung	435
Die Homöopathie	408	Gesundheit im Alter	437
Die Osteopathie	411	Wie steht es um Ihre Gesundheit?	440
Die Traditionelle Chinesische Medizin	412	Hautpflege	444
		Erste Hilfe	447
		Stichwortverzeichnis	454
		Die Autorinnen	460
		Dank	462
		Impressum	464