

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
Ohrschmerzen	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
Infektfälligkeit	170	Schlafstörungen	374
Kopfschmerzen	177	Wechseljahresbeschwerden	384
		Zahn- und Zahnfleischprobleme	389

DIE HEILKRÄFTE DER NATUR: BEHANDLUNGSMETHODEN

Die Heilkräfte der Natur	398
Die Pflanzenheilkunde	401
Die naturheilkundliche Hausapotheke	403
Die Wassertherapie	405
Die Ordnungstherapie	406
Die Homöopathie	408
Die Osteopathie	411
Die Traditionelle Chinesische Medizin	412

GESUND LEBEN UND VORBEUGEN IM ALLTAG

Starke Abwehrkräfte	418
Gesundheitsfaktor Ernährung	423
Tipps für eine gesunde Ernährung	430
Mehr Bewegung ins Leben bringen	433
Die Heilkraft der Entspannung	435
Gesundheit im Alter	437
Wie steht es um Ihre Gesundheit?	440
Hautpflege	444
Erste Hilfe	447
Stichwortverzeichnis	454
Die Autorinnen	460
Dank	462
Impressum	464