

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
----------------------	----------

1. Kapitel Hausmittel bei Erkältungen	9
--	----------

Schnupfen	10	Fieber	17
Husten	13		

2. Kapitel Hausmittel bei Rheuma und Gicht	21
---	-----------

Kräutertees	22	Homöopathie bei Rheuma	33
Einreibungen	25	Weitere Hausmittel bei Rheuma	
Diätempfehlungen	27	(auch zur Vorbeugung)	34
Rheumabäder	29		
Auflagen, Kompressen, Pack- ungen, Wasseranwendungen ...	31		

3. Kapitel Hausmittel gegen Nervosität, Streß, Ein- und Durchschlafstörungen	35
---	-----------

Beruhigende Kräuterbäder und Schlafkissen	36	Kleine Ein- und Durchschlaf- hilfen	41
Beruhigende Heilkräutertees oder Tropfen	38	Nützliche Verhaltensweisen bei Nervosität und Schlafstörungen .	42
Homöopathische Hausmittel bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe	40		

4. Kapitel

Hausmittel bei Verdauungsstörungen sowie Magen- und Darmerkrankungen

43

Appetitlosigkeit	44	Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni	53
Verdauungsbeschwerden	48		

5. Kapitel

Hausmittel bei Leber- und Gallebeschwerden und bei Diabetes mellitus

57

Leberbeschwerden	57	Hausmittel bei Diabetes mellitus	62
Gallensteine	60		
Andere Gallestörungen	61		

6. Kapitel

Hausmittel gegen Nieren- und Blasenbeschwerden, Erkrankungen der ableitenden Harnwege und der Prostata

63

Heilpflanzen bei Nieren- und Blasenkatarrhen	65	Benignes Prostataadenom, Reizblase und Blasenkatarrhe ...	68
Sackhüpfen bei Blasen- und Nierensteinen	67	Johanniskraut gegen Bettnässen	69

7. Kapitel

Hausmittel bei Hautschäden

71

Offene Beine - Gürtelrose	72	Hühneraugen	82
Dekubitus	73	Warzen	83
Wunde Füße	74	Geschwüre, Geschwülste und eiternde Wunden, Sonnenbrand ...	85
Nagelbettentzündungen	75	Teer in der Hausmittelmedizin	86
Insektenstiche	76	Tees bei chronischen Hautschäden	87
Akne	77	Frostbeulen	88
Sommersprossen	79		
Schuppenflechte	80		
Schöne Haut	81		

8. Kapitel

Kleine Hinweise zur Linderung verschiedener Alltagsbeschwerden

89

Stichwortverzeichnis	95
----------------------------	----