

# **Natürliche Selbsthilfe**

## **René Schwarz**

<b>Natürliche Selbsthilfe — Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Gesundheit — Krankheit — Heilung</b>	<b>3</b>
<b>Auge</b>	<b>4</b>
<b>Bewegungsapparat</b>	<b>5</b>
<b>Erkältungskrankheiten</b>	<b>8</b>
<b>Frauenbeschwerden</b>	<b>16</b>
<b>Herz-Kreislauf</b>	<b>19</b>
<b>Heuschnupfen</b>	<b>23</b>
<b>Kinder</b>	<b>24</b>
<b>Nieren- und Blasensystem</b>	<b>26</b>
<b>Rekonvaleszenz, Erschöpfung</b>	<b>29</b>
<b>Schlafprobleme, Unruhe</b>	<b>31</b>
<b>Schmerzen</b>	<b>34</b>
<b>Schwangerschaft, Geburt</b>	<b>35</b>
<b>Stoffwechselunterstützung</b>	<b>39</b>
<b>Verdauungssystem</b>	<b>43</b>
<b>Verletzungen und Haut</b>	<b>49</b>
<b>Äusserliche Anwendungen</b>	<b>54</b>
<b>Register</b>	<b>56</b>
<b>Quellen und Fachliteratur</b>	<b>58</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>59</b>