

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6  
zur 3. Auflage 7  
Einführung 8  
Handhabung des Buches 11



## Basiswissen 13

Ätherische Öle 14  
Ernährung 17  
Kräutertees 20  
Salben, Gels und Öle 22  
Tinkturen 26  
Wasseranwendungen 28  
Wickel und Kompressen 31



## Beschwerden 38

Abszess 40  
Angina 42  
Aphthen 46  
Arthritis 47  
Arthrose 49  
Asthma 53  
Augenentzündung 57  
Bauchschmerzen 61  
Blähungen 63  
Blasenentzündung 66  
Bluterguss 71  
Corona siehe Grippe  
Dreimonatskoliken 73  
Durchfall 77  
Erbrechen 81  
Fieber 83  
Fieberblasen 90  
Gerstenkorn 92  
Grippe 94  
Halsschmerzen 98  
Hämorrhoiden 101  
Hautausschlag 104  
Herpes genitalis 112  
Heuschnupfen 114  
Husten 119  
Impetigo contagiosa 125  
Insektenstich 126  
Intertrigo 129

Juckreiz 131  
Kopfschmerzen 135  
Krampfadern 139  
Menstruationsschmerzen 142  
Milchstau-Mastitis 145  
Mundfäule 148  
Mundschleimhautentzündung 149  
Mundsoor 151  
Nackenverspannung 153  
Nasennebenhöhlenentzündung 157  
Ohrenschmerzen 161  
Pseudokrupp 165  
Rekonvaleszenz 166  
Rückenschmerzen 169  
Scheidenentzündung 174  
Scheidentrockenheit 180  
Schnupfen 182  
Tennisellbogen 187  
Thrombose 190  
Verbrennungen 192  
Verdauungsschwäche 195  
Verstopfung 197  
Wunden 202  
Wundheilung 207  
Zahnung 210



## Anleitungen 212

Armbad, ansteigend 214  
Armbad, kalt 215  
Armbad, warm 215  
Badezusätze 216  
Basenbad 218  
Dampfkompresse 219  
Dampfsitzbad 223  
Dinkelwickel 224  
Fussbad, absteigend 225  
Fussbad, ansteigend 225  
Fusssohlenwickel 227  
Gelbeutel 228  
Gesichtsdampf 229  
Gesichtsguss, kalt 230  
Halbbad, kalt 231  
Ingwerkompresse 232  
Inhalation 233  
Kartoffelkompresse, roh 235  
Kartoffelwickel 235  
Klistier 237  
Knie- und Beinguss, kalt 239  
Kohlwickel 240  
Kräuterkissen 241  
Lehmwickel 242  
Leinsamenwickel 244  
Lösungen 246  
Meerrettichkompresse 247  
Meersalzbad 248  
Nasenspülung 249  
Nass-kalte Strümpfe 250  
Ölkompresse 251  
Pulswickel 253  
Quarkwickel 254  
Rezepte 255  
Rohwollauflage 258  
Salzwasserkompresse, eiskalt 259  
Senfwickel 261  
Serienwaschung 262  
Sitzbad 263  
Umschläge, kalt 265  
Unterkörperwaschung, kalt 266  
Wadenwickel, kalt 267  
Wassertreten 269  
Wickel befestigen 270  
Zitronenwickel 276  
Zwiebelwickel 278



## Praktisches 281

Hausapotheke 282  
Reiseapotheke 283  
Wickelapotheke 287  
Produkteliste 288  
Bezugsquellen 293



## Anhang 295

Dank 296  
Zur Autorin 297  
Stichwortverzeichnis 298  
Verzeichnis der Pflanzen-  
abbildungen 299  
Literaturhinweise 300  
Fotonachweis 300  
Impressum 300

Video-Clips  zu verschiedenen Anleitungen finden Sie auch unter [www.natürliche-heilmittel.ch](http://www.natürliche-heilmittel.ch)

### Wichtiger Hinweis

Mit ▲ gekennzeichnete Produkte oder Anwendungen sind für Personen in homöopathischer Behandlung nicht geeignet. Siehe auch → Seite 10