

# Inhalt

## **Einleitung 8**

## **Beschwerden der Atemwege 26**

- Erkältung 28
- Fieber 32
- Halsschmerzen 40
- Husten 44
- Rezepte aus der Natur 48
  - Kräuter für die Hausapotheke 48
  - Kräuterbäder 50
  - Kräuterteemischungen 51
  - Umschläge 52
- Heiserkeit 54
- Wunde Nase 56
- Schnupfen 58
- Nasennebenhöhlenentzündung 62

## **Hautkrankheiten 66**

Unreine Haut und Pickel 68

Herpes 80

Warzen 85

Schuppenflechte 90

Hautpilz 96

Hühneraugen 100

Hausmittel für Kinder 102

## **Beschwerden an Muskeln und Gelenken 108**

Muskelkater 110

Verspannungen 114

Muskelkrampf 120

Arthrose 126

Aktivierete Arthrose 136

Gicht 140

Verstauchung 144

## **Beschwerden der inneren Organe 148**

Kopfschmerzen 150

Sodbrennen 160

Magenschleimhautentzündung 164

Völlegefühl 168

Darmträgheit 172

Reizdarm 176

Durchfall 182

Blasenentzündung 190

Reizblase 198

Leberbeschwerden 204

## **Erste Hilfe bei Insektenstichen, Sonnenbrand & Co. 210**

Insektenstiche 212

Sonnenbrand 220

Schürfwunden 224

Blasen 228

Prellungen 232

Übelkeit 238

## **Register 248**