

# Schwester Bernardines Hausmittelbuch

Mit Illustrationen von Dietlind Blech

# Inhalt

Der gebettfroeg fcer \$d>n>efier \$emai\$ine 7

12

Damit mir un^ nic^t fölfc^ ptrfle^en... 16

Keffer all alle Heilmittel: Vorbeugen 18

Hattänittel *mm* Vorbeugen uttb Sinbern 20

Wasser gibt es überall... 20

Bäder 21 - Güsse 29 - Wickel 33 - Zusätze zu Pac-  
kungen und Wickeln 38 - Kompressen 39 -  
Dämpfe 40

Sonne und Luft: Quellen der Gesundheit 41

Massage und Bewegung 44

Bürsten 44 - Die Hand im Nacken 45 - Barfuß auf  
feuchten Wiesen 46 - Bewegung für Finger und Ze-  
hen 48

Fasten kann gesund sein 48