

Die besseren Pülen

Gesundheit
durch natürliche Medikamente
und Heilmethoden

Mit 1900
empfehlenswerten Naturheilmitteln

Mosaik Verlag

GAB. hl

Inhalt

Vorwort 11
Einleitung 13

1 Befindensstörungen 15

Gesunde Ernährung 24 — *Aufbau- und Stärkungsprodukte zur Besserung des Befindens 26*
Spezielle Aufbau- und Stärkungsmittel 29 • *Mittel 33*
Massage, Gymnastik, Yoga 41

2 Erkältungen 44

Schnupfen 46 — *Schnupfenmittel 48 • Behandlungsmethoden 54*
Husten 56 — *Hustenmittel 60 • Behandlungsmethoden 65*
Hals schmerzen 66 — *Mittel bei Halsschmerzen 68*
Behandlungsmethoden 72
Ohrenschmerzen 73 — *Mittel bei Ohrenschmerzen 74*
Behandlungsmethoden 76
»Grippe« 78 — *Mittel bei »Grippe« 81 • Behandlungsmethoden 85*
Grippe (Influenza) 87 — *Mittel bei Grippe 89 • Behandlungsmethoden 91*

5 Kopfschmerzen 92

Verspannungskopfschmerzen 96 — *Mittel bei Verspannungskopfschmerzen 99 • Behandlungsmethoden 102*
Vergiftungskopfschmerzen 103 — *Mittel bei Vergiftungskopfschmerzen 105*
Behandlungsmethoden 109
Durchblutungskopfschmerzen 110 — *Mittel bei Durchblutungskopfschmerzen 112 • Behandlungsmethoden 115*
Kopfschmerzen, die von Sehstörungen herrühren 116
Trigeminusneuralgie 116 — *Mittel bei Trigeminusneuralgie 118*
Behandlungsmethoden 120
Migräne 121 - *Mittel bei Migräne 123 • Behandlungsmethoden 125*
Psychisch bedingte Kopfschmerzen 126

4 Schmerzen 127

- Schmerzen bei Verletzungen 129 — *Mittel bei Verletzungen* 132
Zahnschmerzen 139 — *Mittel bei Zahnschmerzen* 140
 Behandlungsmethoden 143
Koliken 144 - *Mittel bei Koliken* 146 • *Behandlungsmethoden* 148
Leibschmerzen 149 — *Mittel bei Leibschmerzen* 150
 Behandlungsmethoden 152
Kreuzschmerzen 153 — *Mittel bei Kreuzschmerzen* 155
 Behandlungsmethoden 157
Herzschmerzen 158 — *Mittel bei Herzschmerzen* 161
 Behandlungsmethoden 163
Chronische Schmerzen 164 — *Mittel bei chronischen Schmerzen* 169
 Behandlungsmethoden 172
Phantomschmerzen 173 — *Mittel bei Phantomschmerzen* 175
Juckreiz 177 — *Mittel bei Juckreiz* 178

5 Schlafstörungen 181

- Einschlaf Störungen 185 — *Mittel bei Einschlaf Störungen* 187
 Behandlungsmethoden 191
Zu leichter Schlaf 192 - *Mittel bei zu leichtem Schlaf* 194
Schlafunterbrechungen 195
»Ausgeschlafen« — mitten in der Nacht 195
Alpträume 196 — *Mittel bei Alp träumen* 198
Schnarchen 199 — *Mittel bei Schnarchen* 200
Schmerzbedingte Schlafstörungen 201 — *Mittel bei schmerzbedingten
Schlafstörungen* 202

6 Allergien 203

- Allergien der Atemwege 205 — *Mittel bei Allergien der Atemwege* 207
 Behandlungsmethoden 212
Nahrungsmittelallergien 213 — *Mittel bei Nahrungsmittelallergien* 215
Kontaktallergien 216 - *Mittel bei Kontaktallergien* 218
Insektenstichallergien 220 — *Mittel bei Insektenstichallergien* 221

7 Hauterkrankungen 222

Akne 223 - *Mittel bei Akne* 226

Pilzkrankungen 229 — *Mittel bei Pilzkrankungen* 231
Behandlungsmethode 232

Schuppenflechte 233 - *Mittel bei Schuppenflechte* 235

Herpes-Infektionen 237 — *Mittel bei Herpes-Infektionen* 239

Nägel und Haare 240 - *Mittel bei Beschwerden der Nägel* 243 • *Mittel bei Haarproblemen* 246

8 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 249

Mittel zur allgemeinen Herzstärkung/Kreislaufstabilisierung 252

Streß 254 - *Mittel bei Streß* 257

Zu hoher Blutdruck 261 - *Mittel bei zu hohem Blutdruck* 264
Behandlungsmethoden 266

Zu niedriger Blutdruck 267 — *Mittel bei zu niedrigem Blutdruck* 269
Behandlungsmethoden 271

Anämie 272 — *Mittel bei Anämie* 274 • *Behandlungsmethode* 275

Durchblutungsstörungen 276 — *Mittel bei Durchblutungsstörungen* 279

Herzinfarkt und Schlaganfall 282 — *Mittel bei Herzinfarkt und Schlaganfall* 284 • *Behandlungsmethode* 286

Herzschwäche, vegetative Dystonie 287 — *Mittel bei Herzschwäche, vegetativer Dystonie* 289

9 Verdauungs- und Stoffwechselstörungen 296

Übelkeit, Erbrechen 298 - *Mittel bei Übelkeit und Erbrechen* 300

Blähungen 303 - *Mittel bei Blähungen* 305

Verstopfung 310 — *Mittel bei Verstopfung* 313 • *Behandlungsmethoden* 317

Durchfall 318 - *Mittel bei Durchfall* 319 • *Behandlungsmethoden* 324

Leber- und Gallenbeschwerden 325 — *Mittel bei Leber- und Gallenbeschwerden* 327

Diabetes 331 - *Mittel bei Diabetes* 333

Nieren- und Harnwegserkrankungen 337 — *Mittel bei Nieren- und Harnwegserkrankungen* 339

10 Zivilisationskrankheiten 342

Abwehrschwäche 344 — *Mittel bei Abwehrschwäche 348*
Arteriosklerose 352 — *Mittel bei Arteriosklerose 354*
Rheumatische Erkrankungen 357 — *Mittel bei Rheuma 359*
Chronische Bronchitis 365 — *Mittel bei chronischer Bronchitis 368*
Krebs 373 - *Mittel bei Krebs 376 • Behandlungsmethoden 379*
Diät für Krebspatienten 380

11 Geopathien / Umweltgifte 382

Wetter und Gesundheit 384 - *Mittel bei Wetterfühligkeit 388*
Erdstrahlen und Störfelder 390 - *Mittel bei Erdstrahlen und Störfeldern 393*
Das künstliche »Klima« zu Hause 394
Lärm und Licht 396
Chemische Umweltgifte 398 — *Mittegegen chemische Umweltgifte 401*
Strahlenschäden 408 - *Mittel bei Strahlenschäden 411*

12 Frauen- und Männerleiden 412

Regelstörungen 414 — *Mittel bei Regelstörungen 417*
Wechseljahre 424 — *Mittel für Probleme in den Wechseljahren 426*
Osteoporose 429 — *Mittel bei Osteoporose 431*
Frigidität und Impotenz 433 — *Mittel bei Frigidität und Potenzstörungen 436*
Prostataleiden 439 - *Mittel bei Prostataleiden 440*

Anhang 442

Akupressur 442	Massage 458
Augentraining 444	Neuraltherapie 460
Auto-Heilhypnose 446	Ozontherapie 461
Chiropraktik 452	Teezubereitung 462
Fuß-Reflexzonen-Massage 453	Wasseranwendungen und Wickel 463
Homöopathie 456	Register 473