

Natürlich
behandeln mit
Hausrezepten

*Güsse, Bäder, Wickel, Inhalationen,
Salben und bewährte Anwendungen
bei den häufigsten Beschwerden*

Constanze Lüdicke
Dr. med. Dietlinde Burkhard!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'f. b.' or similar, located at the bottom center of the page.

Inhalt



*Inhalationen mit Kräutern
oder Aromaölen helfen bei
akuten und auch bei chroni-
schen Beschwerden.*



*Sanfte Heilung aus der
Natur: Die Arnika ist
vielseitig einsetzbar.*

4 Vorwort

6 Kleine Einführung in bewährte Hausmittel

- 7 Heilpflanzen und Gewürze
- 9 Ätherische Öle und Geiste
- 13 Tees und Säfte
- 14 Emulsionen und Salben
- 15 Mundspülungen und Inhalationen
- 16 Special Sebastian Kneipp - »Helfer der Menschheit«
- 18 Bäder, Waschungen und Güsse
- 23 Wickel, Kompressen und Auflagen

26 Was tun bei Abwehrschwäche und Erkältungs- krankheiten?

- 27 Fieber und grippale Infekte
- 31 Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen
- 35 Hals- und Rachenentzündungen
- 39 Husten und Bronchitis
- 42 Das Immunsystem stärken

48 Hilfe bei Hauterkrankungen und Hautverletzungen

- 49 Abszesse und Furunkel
- 53 Ekzeme
- 57 Hühneraugen und Warzen
- 62 Sonnenbrand und Verbrennungen
- 68 Allergische Hautreaktionen

74 Wenn Magen und Darm rumoren

- 75 Gegen Magenbeschwerden und Sodbrennen angehen
- 80 Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen

- 83 Blähungen beseitigen
- 87 Verstopfung und Durchfall
- 93 Beschwerden der Leber und Gallenblase

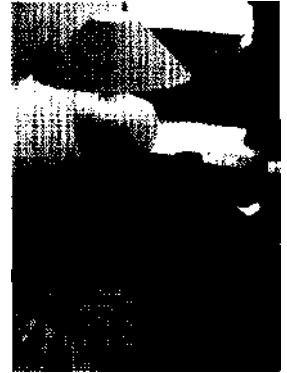
98 Kreislaufprobleme^ Schmerzen und Schlafstörungen selbst behandeln

- 99 Kreislaufschwäche
- 104 Kopfschmerzen und Migräne
- 109 Nervosität und Schlafstörungen

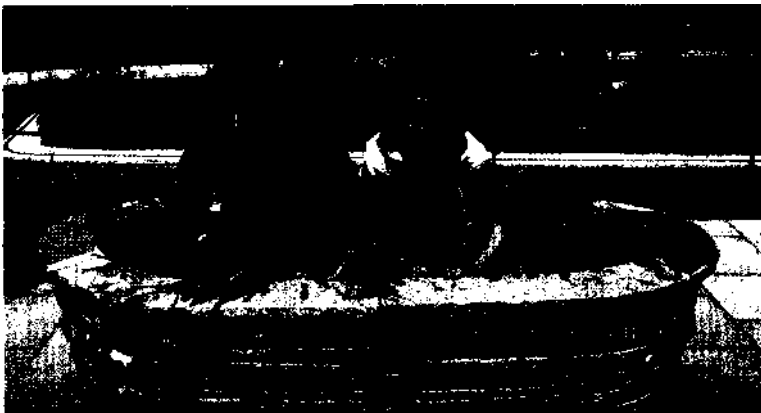
112 Hilfe für schmerzende Glieder und Gelenke

- 113 Rückenschmerzen
- 117 Rheumatische Beschwerden
- 121 Sportverletzungen

- 124 Praktische Tips von Apfelessig bis Zinksalbe
- 126 Über dieses Buch
- 127 Register



Kälteschocks gegen Schmerzen: Eispackungen helfen bei Kopfweg.



Kneippsche Wasseranwendungen - hier das Armbad - sind aus der medizinischen und häuslichen Anwendung zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten nicht mehr wegzudenken.