

Dr. med. Eberhard L. Hartmann

DAS GROSSE

HANDBUCH DER HAUSMITTEL

ÜBER 1000 WERTVOLLE TIPS
FÜR IHRE GESUNDHEIT



EDITION GIE • TÜBINGEN

Inhaltsverzeichnis

7 Vorwort

9 Die Ernährung

- Schlankheitsmittel und Radikalkuren bringen nichts - 10
- Trennkost - die ausgewogene Alternative - 11
- Gemüse mit negativen Kalorien - 12
- Grundsätze einer gesunden Ernährung - 15
- Ideal zum Entschlacken: Fasten - 19

21 Bewegung und Sport

- Auf gute oder richtige Haltung stets achten! - 21
- Bewegungen im Alltag - 25

27 Psychisches Wohlbefinden

- Bleiben Sie gelassen! - 27
- Stressbewältigung - 28
- Bewußtes Atmen ist Leben - 31
- Schlaf: ein unentbehrliches Mittel - 34
- Naturmethoden zur aktiven Selbsthilfe - 36
- Vorsicht vor Medikamentensucht! - 37

40 Naturheilmethoden

- Entdecken Sie altbewährte Hausmittel wieder! - 41
- Die Wasseranwendungen - 46
- Nutzen Sie die Hilfe der Heilpflanzen! - 48
- Aromatherapie - 53
- Die Lebensenergie und die Meridiane - 61

66 Selbsthilfemaßnahmen

- Abwehr-/Immunschwäche 66 - Wetterfühligkeit 68
- Multiple Sklerose 69 - Neuralgien 70
- Nervenentzündungen 71 - Kopfschmerzen 72
- Migräne 74 - Schlafstörungen 76
- Depression 78 - Nervosität 80
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 81-Herzrasen/Herzklopfen 83

Herzinfarkt 84 - Angina pectoris 86
Kreislaufstörungen 87 - Durchblutungsstörungen 88
Blutdruckabweichungen 89 - Arteriosklerose 91
Anämie 93 - Krampfadern 94
Bluterguß 96 - Grippe 97
Heiserkeit 99 - Schnupfen 100
Heuschnupfen 101 - Nebenhöhlenentzündungen 102
Mundgeruch 103 - Nasenbluten 104
Mandelentzündung/Angina 105
Rachenentzündung/Halsschmerzen 107
Asthma 108 - Bronchitis 110
Lungenentzündung 112 - Aphten 113
Appetitlosigkeit 114 - Heißhunger 115
Sodbrennen 117 - Gallensteine 118
Leberentzündung 120 - Leberleiden 122
Bauchspeicheldrüsenentzündung - 124
Nervöser Magen 126 - Magenschleimhautentzündung 128
Magengeschwür 130 - Erbrechen 132
Der Darm 133 - Darmkolik 135
Zwölffingerdarmgeschwür 136 - Blähungen 137
Durchfall 138 - Verstopfung 140
Hämorrhoiden 142 - Afterrisse 144
Blinddarmentzündung 145 - Bauchfellentzündung 146
Nierenbeckenentzündung 147 - NierenschwächeAversagen 148
Nierensteine 149 - Blasenentzündung 151
Blasenschwäche 152 - Insektenstiche 153
Verbrennungen/Sonnenbrand 154 - Abszeß 155
Akne 156 - Warzen 158
Hornhaut/Hühneraugen 159 - Nesselsucht 160
Schuppenflechte 161 - Ekzeme/Dermatitis 162
Herpes simplex 165 - Gürtelrose 166
Arthrose/Arthritis 167 - Gicht 170
Rückenschmerzen 171 - Hexenschuß 174
Ischiasbeschwerden 176 - Muskelkrämpfe 177
Muskelzerrung/Faserriß 178 - Diabetes 179
Krebserkrankungen 182 - Prostatabeschwerden 186

188 Register

190 Bibliographische Anregungen