



Kitt

o 3

Instanze Schäfer

Rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke

So helfe ich mir selbst

Mosaik

5	Vorwort	51	Probleme mit der Haut
5	Wie können Sie dieses Buch nutzen?	51	Die richtige Pflege für jedes Alter und jede Haut
7	Einige Anmerkungen zur Homöopathie	51	Junge Haut
9	Schmerzen	52	Pickel und Akne
11	Kopfschmerzen	53	Fette Haut
12	Migräne	53	Trockene Haut
14	Rheumatische Schmerzen	54	Beanspruchte Haut
16	Andere Schmerzen	54	Herpes
17	Erkältungskrankheiten	56	Fußpilz
19	Heiserkeit	57	Schuppenflechte (Psoriasis)
20	Halsschmerzen	58	Neurodermitis
21	Schnupfen	63	Probleme mit Magen und Darm
22	Husten	65	Magenschmerzen
25	Fieber und Gliederschmerzen	66	Sodbrennen
27	Grippaler Infekt	67	Erbrechen und Übelkeit
28	Allergien	68	Blähungen
30	Heuschnupfen	69	Durchfall
£2	Pollenflugkater für Deutschland	70	Verstopfung
	Hausstaubmilbenallergie	71	Gallenbeschwerden
35	Hautausschlag und Ekzem	73	Probleme mit der Blase
38	Sonnenallergie und Mallorca-Akne	73	Blasenentzündung
41	Psyche und Schlaf	76	Inkontinenz
43	Nervosität	79	Herz- und Kreislaufbeschwerden
44	Depressionen	79	Niedriger Blutdruck
46	Schlafstörungen	79	Durchblutungsstörungen
		80	Herzinsuffizienz

<p>82 Venenerkrankungen und Hämorrhoiden</p> <p>83 Dicke Beine</p> <p>86 Offene Beine (Ulkusgeschwüre)</p> <p>86 Hämorrhoiden</p> <p>89 Probleme mit den Augen</p> <p>90 Bindehautentzündung/ Lidrandentzündung</p> <p>91 Trockene Augen</p> <p>92 Gerstenkorn</p> <p>93 Probleme mit den Ohren</p> <p>94 Ohrenschmerzen</p> <p>95 Zu viel Ohrenschmalz</p> <p>96 Tinnitus</p> <p>97 Beschwerden der Frau</p> <p>98 Menstruationsbeschwerden und Zyklusstörungen</p> <p>98 Prämenstruelles Syndrom, PMS</p> <p>98 Regelschmerzen</p> <p>98 Zu schwache Blutung</p> <p>99 Zu starke Blutung</p> <p>99 Zu kurze/zu lange Zyklen</p> <p>99 Zwischenblutungen</p> <p>99 Ausbleiben der Menstruation</p> <p>100 Ausfluss</p> <p>100 Wechseljahrsbeschwerden</p> <p>103 Beschwerden in der Schwangerschaft und Stillzeit</p> <p>103 Hilfe bei leichten Erkrankungen</p> <p>107 Beschwerden des Mannes</p> <p>107 Prostatavergrößerung</p>	<p>108 Beschwerden im Alter</p> <p>108 Appetitlosigkeit und kein Durst</p> <p>110 Wenn das Gedächtnis nachlässt</p> <p>110 Wundliegen/Dekubitus</p> <p>113 Anhang</p> <p>113 Verletzungen im Haushalt, beim Sport und in der Freizeit</p> <p>113 Verbrennungen und Verbrühungen</p> <p>114 Insektenstiche</p> <p>114 Schnittwunden</p> <p>114 Schürfwunden</p> <p>115 Prellungen, Blutergüsse und Beulen</p> <p>115 Verstauchungen, Zerrungen und Sehnenverletzungen</p> <p>115 Vergiftungen</p> <p>117 Adressen der Informationszentren für Vergiftungsfälle</p> <p>120 Einige wichtige Messwerte</p> <p>121 Tipps zum richtigen Umgang mit Arzneimitteln</p> <p>121 Was allgemein zu beachten ist</p> <p>121 Tabletten und Kapseln</p> <p>122 Brausetabletten und Trinktabletten</p> <p>122 Zäpfchen</p> <p>122 Säfte, Lösungen, Suspensionen und andere Flüssigkeiten</p> <p>123 Ohrentropfen</p> <p>123 Nasentropfen und Nasensprays</p> <p>124 Augentropfen</p> <p>124 Salben, Cremes, Gele und Pasten</p> <p>125 Puder</p> <p>125 Vaginaltabletten, Vaginalkapseln und Vaginalcremes</p> <p>Die Hausapotheke</p>
--	--