

e m

I Schulmedizin Naturmedizin I Hausmittel

Birgit Frohn
Dr. med. Hans Jürgen Dibbert

INHALT

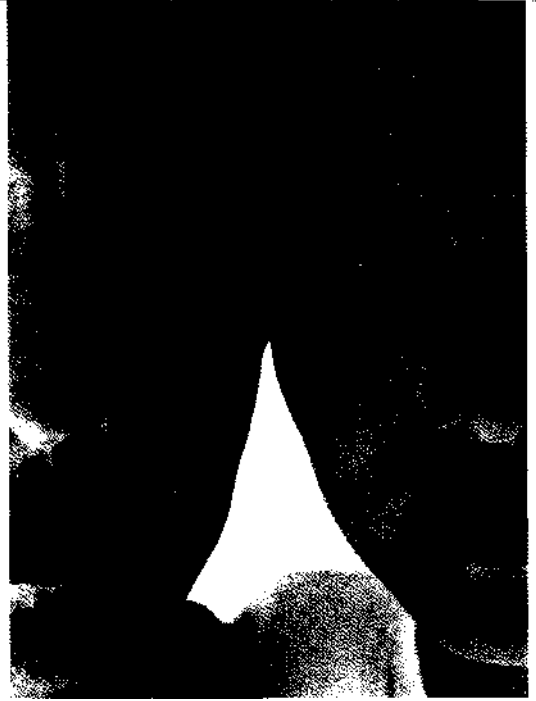
8 Vorwort

- 12 Das Prinzip eigenverantworteter Gesundheit
- 13 Hilfe bei der Selbsthilfe
- 14 Was darf's sein?
- 14 Schulmedizin versus alternative Medizin?
- 15 Natürliche Anreize zur Heilung
- 18 Vom Patienten zum Kunden

- 29 Risikofaktor Bluthochdruck
- 31 Diabetes

32 Tee oder Tablette?

34 Selbst behandeln mit Augenmaß



- 36 So viel Arzt muss sein
- 37 Wann Selbstbehandlung tabu ist
- 44 Runter damit - aber richtig!
- 46 Nicht nur der Inhalt zählt
- 49 Sicher gelagert, sicher wirksam
- 50 »Verwendbar bis ...«

52 Krankheiten von A-Z

- 52 Abwehrschwäche
- 54 Akne
- 56 Allergie
- 59 Aphthen
- 60 Arthritis
- 61 Bindehautentzündung
- 63 Blähungen
- 64 Blasenentzündung
- 66 Blasenschwäche
- 67 Blutdruck - zu niedrig
- 68 Bluthochdruck
- 69 Bronchitis
- 71 Depressive Verstimmung
- 74 Durchfall
- 77 Entzündlicher Hautausschlag (Ekzem)
- 80 Erbrechen
- 82 Erkältungskrankheiten
- 86 Erschöpfungszustände
- 89 Fieber
- 91 Furunkel

92 Fußpilz
 95 Gerstenkorn
 96 Haarausfall
 97 Hämorrhoiden
 99 Halsschmerzen
 101 Hautpilzkrankungen
 102 Herpes
 104 Herz- und Kreislaufbeschwerden
 105 Heuschnupfen
 106 Hirnleistungsstörungen
 108 Hühneraugen
 109 Husten
 111 Insektenstiche
 113 Juckreiz
 115 Kater
 117 Kopfschmerzen
 121 Magenschleimhautentzündung
 122 Mandelentzündung
 123 Menstruationsbeschwerden
 126 Migräne
 129 Mundgeruch
 130 Muskelkater
 131 Muskelkrampf
 132 Nagelwachstumsstörungen
 133 Nasenbluten
 134 Nasennebenhöhlenentzündung
 136 Nervosität
 138 Neurodermitis
 140 Ohrenschmerzen
 142 Prellungen
 144 Prostatabeschwerden
 145 Rachenentzündungen
 146 Rheumatische Beschwerden
 149 Rückenschmerzen
 153 Scheidenpilz
 155 Schlafstörungen
 158 Schnupfen
 161 Schuppenflechte
 163 Sodbrennen
 165 Sonnenbrand

168 Trockenes Auge
 171 Übelkeit
 172 Übergewicht
 174 Venenbeschwerden
 178 Verbrennungen
 180 Verdauungsstörungen
 182 Verstopfung
 185 Wadenkrämpfe
 188 Warzen
 190 Wechseljahrsbeschwerden
 192 Wunden
 196 Zahnerkrankungen
 198 Zerrungen

Special:

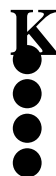
200 **Im Falle eines Falles
Die gut sortierte Hausapotheke**

202 Wie schnell ist etwas passiert
 203 Das Wichtigste zur ersten Hilfe
 204 Kräutermittel hausgemacht

Y M

pi

^ ^ ^ H ^ B



K ^ ^ ^ _.....J ^ E B M ^ ^ ^ B



206 3 x täglich

208 Wirkstoffe und Präparate

- 208 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie ...
- 217 Rat in anderen Umständen
- 218 Kinder - ein Fall für sich
- 219 Who is who im Regal?
- 224 Von A bis Z - worauf Sie achten müssen

230 Special: Infektionen vorbeugen

- 232 Impfungen - Schutzschild der Gesundheit
- 233 Offiziell empfohlen

238 Die Apotheke der Natur

- 240 Klassiker der Selbstmedikation
- 241 Zeichen stehen auf Grün
- 246 Aloe vera (*Aloe barbadensis* Miller)
- 248 Anis (*Pimpinella anisum* L.)
- 249 Arnika (*Arnica montana* L. und *Arnica chamissonis*)
- 251 Artischocke (*Cynara scolymus* L.)
- 252 Baldrian (*Valeriana officinalis* L.)

- 254 Brennnessel (*Urtica dioica* L. und *Urtica urens* L.)
- 255 Efeu (*Hedera helix* L.)
- 256 Eukalyptus (*Eucalyptus globulus* Labill.)
- 257 Fenchel (*Foeniculum vulgäre* MM. spp. vulgäre)
- 259 Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.)
- 261 Goldrute (*Solidago virgaurea*)
- 262 Hopfen (*Humulus lupulus* L.)
- 265 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
- 268 Kamille (*Matricaria recutita* L.)
- 269 Keuschlamm (*Vitex agnus-castus* L.)
- 271 Kürbis (*Cucurbita pepo*)
- 272 Mariendistel (*Silybum marianum*)
- 273 Melisse (*Melissa officinalis* L.)
- 274 Mistel (*Viscum album* L.)
- 276 Passionsblume (*Passiflora incarnata*)
- 277 Pfefferminze (*Mentha piperita* L.)
- 279 Ringelblume (*Calendula officinalis* L.)
- 280 Rosskastanie (*Aesculus hippocastanus*)





- 281 Sägepalme (*Serenoa repens*)
282 Salbei (*Salvia officinalis* L.)
283 Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*)
284 Thymian (*Thymus vulgaris* L.)
285 Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa* L.)
286 Weißdorn (*Crataegus monogyna* lacq.)
- 288 Special: Gesund unterwegs**
- 290 Die Risiken gering halten
290 Pack die Medikamente ein...
292 Wogegen impfen?
292 Ein Mitbringsel, das man sich sparen kann
293 So kommen Sie über lange Strecken
296 Jetlag
- 298 Auf den Spuren alten Heilwissens**
- 300 Altes Heilwissen für unsere Zeit
300 Kneippness: Das Erbe der »Wasserhähne«
306 Vom Armbad bis zum Zwiebelwickel
- 307 Armbad
309 Augenspülung und -waschung
309 Beinguss
310 Brustwickel
311 Einlauf
311 Fußbad
313 Gurgelspülung
314 Halswickel
316 Heublumenbad
316 Heublumensack
317 Kopfdampfbad (Inhalation)
318 Moorbad
319 Nackenguss
320 Nasenspülung nach Dr. Dibbert
321 Quarkwickel
321 Sauna
323 Sitzbad
324 Tautreten
324 Trockenbürsten
325 Vollbad
326 Wadenwickel
327 Waschung
328 Wassertreten
329 Wechselduschen
330 Wechselfußbad
330 Wechselgüsse
331 Zwiebelwickel
332 Was entspannt, heilt
332 Autogenes Training
334 Progressive Muskelrelaxation
336 Akupressur
337 Yoga
338 Stress-Management
- 340 Glossar
346 Literatur, Internet-Adressen
347 Register