

Andrea-Anna Cavelius
Birgit Frohn

Das große Buch der
Volkshelkunde

Heilen mit den
Kräften der Natur

Die besten Rezepte gegen alle Krankheiten

Basserjann



Natürliches Heilwissen - seit Generationen bewährt.

Inhalt

Vorwort 10

Volksheilkunde - eine unendliche Geschichte 12

... dem Volke abgeschaut 12
Traditionelles Erfahrungsgut wird
Medizin 16

So heilt die Volksmedizin 34

Selbstbehandlung mit altbewährten Hausmitteln 34

Natürliche Arzneien zur rechten Zeit 36
Homöopathische Mittel 38
 Akne 40
 Appetitlosigkeit 43
 Arthritis 45
 Asthma 47
 Bauchschmerzen 49
 Bindehautentzündung 50
 Blähungen 52
 Blasenentzündung 53
 Blasenschwäche 56
 Bluthochdruck 58
 Bronchitis 60
 Durchfall 62
 Erkältungen 64

»Gegen jedes
Leiden ist ein Kraut
gewachsen.«
Paracelsus
(1493-1541)

INHALT

Fieber	68
Gerstenkorn	70
Gicht	71
Haarausfall	74
Hämorrhoiden	76
Halsschmerzen	78
Hautbeschwerden	80
Herzbeschwerden	84
Husten	86
Konzentrationsstörungen	90
Kopfschmerzen	91
Krampfadern	94
Kreislaufstörungen	95
Magenbeschwerden	97
Mandelentzündung	101
Menstruationsbeschwerden	103
Migräne	110
Mittelohrentzündung	113
Mundschleimhautentzündung	114
Mundgeruch	115
Nasennebenhöhlenentzündung	117
Nervosität	120
Neurodermitis	123
Niedergeschlagenheit	125
Niedriger Blutdruck	128
Nierenbeschwerden	129
Nierensteine	130
Ohrenscherzen	132
Rheumatische Beschwerden	134
Rückenbeschwerden	139
Schlaflosigkeit	139
Schnupfen	143
Schwäche	146
Sodbrennen	148



Die größte Apotheke der Welt - die Natur und ihre Heilpflanzen.



Huflattich - wohl tuend für Lunge und Haut.



*Die Heilkraft der
Wurzeln, Kräuter
und Beeren nutzen.*

Verdauungsstörungen 149
 Verstopfung 153
 Warzen 155
 Zahnerkrankungen 158
 Zahnschmerzen 160

Hausmittel für den Notfall 162

Hexenschuss 163
 Insektenstiche 164
 Ischias 166
 Muskelkrampf 167
 Nasenbluten 168
 Ohnmachtsanfall 169
 Prellungen und Verstauchungen 170
 Schluckauf 173
 Sonnenbrand 173
 Verbrennungen 175
 Wunden 177

Altbewährtes Heilwissen 180

Vom Armbad bis zum Zwiebelwickel 180

Hausmittel praktisch angewandt 180

Beste Erfahrungen
 bei der Behand-
 lung kleiner und
 großer »Wehweh-
 chen« hat man mit
 den kneippschen
 Güssen gemacht.

Kneippsche Anwendungen 181
 Armbad 181
 Armguss 184
 Augenspülung und -waschung 186
 Beinguss 187
 Brustwickel 188
 Einlauf 190
 Entschlacken 191

INHALT

Fasten	194
Fußbad	196
Gesichtsguss	200
Gurgelspülung	201
Halswickel	202
Heublumenbad	205
Heublumensack	206
Kartoffelsack	208
Klimakur	209
Knieguss	210
Kopfdampfbad (Inhalation)	211
Lehmwasserhemd	212
Leibwickel	213
Moorbad	215
Nackenguss	216
Nasenspülung	217
Quarkwickel	218
Rückenguss	219
Sauna	220
Schenkelguss	222

Ob Kartoffelsack oder Quarkwickel - das überlieferte Wissen der Volksheilkunde kann manchmal den Arzt ersetzen.



Aloe vera - ein vielfältiges Allzweck-Heilmittel.

Wechselduschen bringen selbst »Morgenmuffel« schnell in die Gänge.	Senfwickel 223
	Sitzbad 224
	Sonnenbad 226
	Tautreten und Schneegehen 228
	Teekuren 228
	Trockenbürsten 229
	Urinbehandlung 230
	Vollbad 231
	Wadenwickel 233
	Washung 234
	Wassertreten 235
	Wechselarmbad 237
	Wechselduschen 238
	Wechselfußbad 239
	Wechselgüsse 240
	Zusätze für Bäder und Wickel 242
	Zwiebelwickel 243

Die Naturapotheke 244

Der eigene
Kräutergarten
ist Goldes wert -
dieses Buch gibt
Ihnen Tips, wie
Sie optimal säen,
ernten, weiter-
verarbeiten und
anwenden.

Heilsame Vielfalt aus dem Kräutergarten 244

Kräuterernten - wann und wie	247
Heilkräuter richtig trocknen und aufbewahren	251
Der eigene Kräutergarten	253
Die Herstellung der Kräutermittel	255

Der große Heilkräuter- und Pflanzenalmanach 263

Von Alant bis Zwiebel 265

Alant, Anis, Arnika, Augentrost, Baldrian, Bärlauch, Basilikum,
Beifuß, Berberitze, Bibernelle, Birke, Blutwurz,

INHALT



*Geringer Aufwand •
große Wirkung:
Heilen mit Tee.*

Bockshornklee, Bohnenkraut, Brennnessel, Brombeere, Brunnenkresse, Dill, Dost, Ehrenpreis, Echter Eibisch, Eiche, Esche, Faulbaum, Fenchel, Frauenmantel, Gänseblümchen, Goldrute, Hagebutte, Heidelbeere, Heublumen, Himbeere, Hirtentäschel, Holunder, Hopfen, Huflattich, Isländisch Moos, Schwarze Johannisbeere, Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Klette, Knoblauch, Königskerze, Kümmel, Lavendel, Liebstöckel, Linde, Löwenzahn, Majoran, Malve, Meerrettich, Melisse, Mistel, Nadelbäume, Petersilie, Pfefferminze, Quendel, Ringelblume, Rosmarin, Rosskastanie, Salbei, Sauerampfer, Schachtelhalm, Schafgarbe, Schlehe, Senf, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Stockrose, Süßholz, Thymian, Veilchen, Walderdbeere, Walnuss, Weide, Weißdorn, Weiße oder Taubnessel, Wermut, Ysop, Zwiebel

Erntekalender 316

Zum Nachschlagen 320

Über dieses Buch 330

Register 331