

Susanne Oswald

Heilen
mit **Quark,**
Joghurt & Co.

- Entzündungshemmend
- Schmerzstillend
- Durchblutungsfördernd

Inhalt

Vorwort	9
Das Ausgangsprodukt: die Milch	11
Quark – kleine Warenkunde	12
Joghurt – kleine Warenkunde	13
Andere Milchprodukte	14
Wissenswertes und Geschichtliches	17
Quark, Joghurt, Molke: die Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen	19
Vorsicht: Laktoseintoleranz	26
Heilrezepte und Anwendungen	28
Bäder und Fußbäder	29
<i>Quark-Bad</i>	29
<i>Quark-Bad mit Schüßler-Salzen</i>	30
<i>Honig-Quark-Bad</i>	30
<i>Quark-Orange-Honig-Bad</i>	31
<i>Buttermilch-Bad</i>	31
<i>Joghurt-Bad</i>	33
<i>Molke-Bad</i>	34
<i>Fußbad mit Quark</i>	35
<i>Fußbad mit Quark und Rosmarinöl</i>	35
<i>Fußbad mit Quark und Lavendelöl</i>	36
Massagen	37
<i>Massage mit Quark-Öl</i>	37

<i>Klopfmassage mit Quark</i>	38
Wickel und Einlagen	40
<i>Quarkumschlag/Quarkwickel</i>	40
<i>Quarkeinlage</i>	41
Gesichtsmasken und Peeling	42
<i>Quarkmaske</i>	44
<i>Quark-Honig-Maske</i>	44
<i>Quark-Gurken-Maske</i>	45
<i>Peeling</i>	45
Haarpflege	46
<i>Quarkpackung für die Haare</i>	46
Kuren	46
<i>Quarkkur</i>	47
<i>Molkekur</i>	47
Krankheiten und Symptome, die sich mit Quark, Joghurt und Co. positiv beeinflussen oder heilen lassen	49
Akne vulgaris	49
Angina	50
Arthritis	51
Blähungen	53
Blasenentzündung	54
Bluterguss	56
Brustentzündung	56
Bronchitis	57
Cholesterinwert, hoher	58
Depressive Verstimmung	59
Durchfall	61
Entgiftung/Entschlackung	63

Erkältung	64
Erysipel (Wundrose)	66
Falten	67
Fieber	68
Füße, trockene, schrundige	69
Füße, kalte	70
Gicht	72
Halsschmerzen	74
Hallux valgus	75
Hände, raue, gereizte	76
Hautreizungen	76
Heiserkeit	77
Husten	79
Immunsystem, schwaches	81
Insektenstich	82
Konzentrationsstörungen	83
Kopfschmerzen	85
Magenreizung	86
Magenschleimhautentzündung	87
Migräne	88
Müdigkeit	91
Muskelkater	92
Nebenhöhlenentzündung	93
Nervenschmerzen	95
Neurodermitis	97
Ödeme	98
Ohrenschmerzen	99
Pilzkrankungen	100
Rheuma	101

Scheidenentzündung	103
Sodbrennen	104
Sonnenbrand	106
Übersäuerung	107
Verbrennung	108
Verdauungsprobleme	109
Verspannungen	111
Verstauchungen	112
Extrateil Rezepte	113
Verzeichnis	114
Einführung	117
Vorspeisen	118
Hauptgerichte	131
Aufstriche, Dips und Dressings	154
Süßspeisen, Desserts und Kuchen	158
Milchprodukte selber herstellen	171
Anhang	174
Die Autorin	174
Bildquellen	174