

Die besten Hausmittel

1001

**bewährte Tipps bei
Alltagsbeschwerden**

Readers
Digest

Deutschland · Schweiz · Österreich

INHALT

Vorwort	V
Wie Hausmittel eingesetzt werden	VIII

Alltagsbeschwerden

Akne	2	Erhöhtes Cholesterin	57	Hautprobleme	111
Allergien	4	Erkältung und Grippe	61	Hautverletzungen	116
Altersflecken	8	Falten	69	Herzklopfen	118
Angina pectoris	10	Fieber	71	Hitzepickel	121
Angst	12	Furunkel	73	Husten	123
Arthrose	15	Fußgeruch	76	Impotenz	127
Asthma	19	Fußpilz	79	Inkontinenz	131
Bettnässen	22	Fußschmerzen	82	Insektenstiche und Zeckenbisse	134
Bindehautentzündung	24	Gallenbeschwerden	84	Juckreiz	139
Blähungen	27	Gedächtnisstörungen	87	Karpaltunnelsyndrom	142
Blasen	33	Gerstenkorn	91	Kater	146
Bluterguss	36	Gicht	93	Kehlkopfentzündung	148
Bluthochdruck	39	Gürtelrose	96	Kinderkrankheiten	150
Bronchitis	43	Haarprobleme	98	Körpergeruch	152
Depressive Verstimmung	46	Hämorrhoiden	102	Kopfläuse	154
Durchfall	50	Halsschmerzen	105	Kopfschmerzen	156
Ekzeme	54	Harnwegsinfektion	108		

Krampfadern	160	Prostatabeschwerden	227	Sonnenbrand	290
Lebensmittelvergiftung	165	Rasieren und Enthaaren	230	Spreißel und Splitter	292
Lippenherpes	168	Raue Lippen	234	Stillen	294
Magengeschwür	171	Reisekrankheit	236	Stress	298
Menstruations- beschwerden	175	Reizdarm	239	Trockener Mund	300
Müdigkeit und Erschöpfung	181	Restless-Legs-Syndrom	242	Übelkeit	302
Mundgeruch	184	Rheuma und Arthritis	244	Überanstrengte Augen	305
Muskelkater	187	Rückenschmerzen	250	Unfruchtbarkeit	310
Muskelkrämpfe	189	Säuglingskolik	256	Verbrennung	313
Nacken- und Schulter- schmerzen	192	Schlafstörungen	259	Verdauungsstörungen	317
Nagelprobleme	195	Schluckauf	264	Verstauchung und Schienbeinschmerz	320
Nasenbluten	197	Schnarchen	267	Verstopfung	323
Nebenhöhlenentzündung	199	Schuppen	270	Warzen	327
Nervosität und Unruhe	203	Schuppenflechte	272	Wassereinlagerung	330
Nesselsucht	207	Schwangerschafts- beschwerden	275	Wechseljahre	333
Neurodermitis	210	Schwielen und Hühner- augen	278	Windeldermatitis	336
Nierensteine	216	Sehnenscheiden- und Schleimbeutel- entzündung	281	Winterdepression	339
Ohrenleiden	219	Sodbrennen	287	Zähneknirschen	341
Pilzinfektionen	223			Zahnen	344
				Zahnfleischentzündung	348
				Zahnschmerzen	351

Spezielle Anwendungen

Zeit für einen Tee	30	Entspannung im Bad	214
Suppen für Leib und Seele	66	Akupressur für alle Fälle	262
Gesundheit aus dem Meer	114	Gurgeln hilft	346
Hygiene zu Hause	162	Register	354