

H a d e m a r B a n k h o f e r

Eiste Hilfe aus der Natur

Schnell helfen können
mit natürlichen Mitteln

HERDER
Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

- 11 Die schnellen Tricks meiner Mutter
- Ein Vorwort

Erster Teil

- 15 So wertvoll ist Erste Hilfe aus der Natur**
- 16 Was bedeutet Ganzheitsmedizin?
- 18 Erste Hilfe aus der Natur ist sehr gefragt
- 19 Kann Erste Hilfe aus der Natur gefährlich sein?
- 21 Die Grenzen der Ersten Hilfe aus der Natur
- 22 Erste Hilfe aus der Natur - eine Teamarbeit
- 23 Dank

Zweiter Teil

- 25 Heilbehandlungen für die Erste Hilfe aus der Natur**
- 26 Erste Hilfe mit sauerstoffreicher Frischluft
- 28 Erste Hilfe durch richtiges Atmen
- 31 Erste Hilfe durch Bewegung
- 33 Erste Hilfe mit Fitneßübungen
- 34 Erste Hilfe durch Wärme
- 35 Erste Hilfe durch Kälte
- 36 Erste Hilfe durch die Sauna
- 38 Erste Hilfe durch Bestrahlungen
- 38 Erste Hilfe mit Wasser
- 47 Erste Hilfe mit Kräutern
- 56 Erste Hilfe mit Haustropfen
- 59 Erste Hilfe mit Pflanzensäften
- 61 Erste Hilfe mit Bienenblütenpollen
- 62 Erste Hilfe mit Medizinalwein

- 63 Erste Hilfe mit Einreibungen
- 65 Erste Hilfe mit Naturdüften
- 68 Erste Hilfe durch Einläufe
- 69 Erste Hilfe mit Heilerde
- 70 Erste Hilfe mit Milchprodukten
- 71 Erste Hilfe mit den Fingerspitzen
- 76 Erste Hilfe durch Schlaf
- 77 Erste Hilfe durch Magnetismus
- 78 Erste Hilfe mit Ihrer Stimme
- 80 Erste Hilfe durch Selbstbeherrschung

Dritter Teil

83 Erste Hilfe aus der Natur von A-Z

- 85 Angina Pectoris
- 85 Arthrose
- 86 Atembeklemmungen
- 87 Atemwege, verschleimte
- 88 Augenbrennen
- 88 Augenentzündung
- 89 Augenflimmern
- 90 Augen, glanzlose
- 91 Augenschwellung
- 92 Augen, tränende
- 93 Bandscheibenbeschwerden
- 94 Bandwurm
- 95 Bartflechte
- 96 Bettnässen
- 96 Bewußtlosigkeit
- 97 Bindehautentzündung
- 98 Blähungen
- 99 Blasenkatarrh
- 100 Blasenschwäche
- 101 Blasensteinleiden
- 101 Bluthochdruck

- 102 Blutniederdruck
- 103 Bronchitis
- 104 Brustdrüsenentzündung
- 105 Depressive Stimmung
- 106 Durchfall
- 107 Eisenmangel
- 108 Erbrechen
- 109 Erfrierungen
- 110 Erschöpfungszustände
- 111 Erstickungsgefahr durch verschluckte Gräten
- 112 Fettsucht und Übergewicht
- 113 Fieber
- 114 Fieberblase
- 115 Frühjahrmüdigkeit
- 116 Füße, wundgelaufene
- 117 Gallenbeschwerden
- 117 Gallenkolik
- 118 Gehirnerschütterung
- 119 Gelenkschmerzen
- 120 Gerstenkorn
- 121 Gicht
- 122 Grippe
- 123 Haarausfall
- 124 Haarspaltung
- 125 Haar, sprödes
- 126 Hals, steifer
- 127 Hämorrhoiden
- 127 Heiserkeit
- 128 Herzbeutelentzündung
- 129 Heuschnupfen
- 130 Hexenschuß
- 131 Husten
- 132 Insektenstiche
- 133 Insulin-Schock
- 134 Juckreiz

- 135 Katerstimmung und Kopfdruck am Morgen
- 136 Kehlkopfkatarrh
- 136 Kopfschmerzen
- 137 Kreislaufstörungen
- 138 Kreuzschmerzen
- 139 Lippen, aufgesprungene
- 140 Madenwürmer
- 141 Magen-Aufstoßen
- 141 Magen-Darm-Katarrh
- 142 Magenschleimhautentzündung
- 143 Magenschmerzen
- 144 Magenverstimmung
- 145 Mandelanschwellung
- 146 Mandelentzündung
- 147 Migräne
- 148 Mittelohrentzündung
- 149 Müdigkeit
- 150 Mund, trockener
- 150 Mundfäule
- 151 Mundschleimhautentzündung
- 152 Mundsperrre
- 153 Muskelkrampf
- 153 Muskelrheumatismus
- 154 Nachtblindheit
- 155 Nackenschmerzen
- 156 Nasenbluten
- 157 Nasennebenhöhlenentzündung
- 158 Nierenkolik
- 159 Ohnmacht
- 160 Ohrensausen
- 161 Ohrpfropf
- 162 Ohrspeicheldrüsenentzündung
- 163 Paradontose
- 164 Prellungen
- 165 Rachenkatarrh

166	Reisekrankheit
167	Scheideninfektion
168	Schilddrüsen-Überfunktion
169	Schilddrüsen-Unterfunktion
169	Schlafprobleme
170	Schlaganfall
171	Schlangenbiß
172	Schnarchen
173	Schnittwunden
174	Schnupfen
175	Schock
177	Schuppen im Haar
178	Schwerhörigkeit
179	Schwindelanfall
179	Sehnenscheidenentzündung
180	Seitenstechen
181	Sodbrennen
182	Sonnenbrand
182	Splitterverletzung
183	Star, Grauer
184	Star, Grüner
185	Stirnhöhlenentzündung
186	Tränensäcke
186	Verbrennungen
187	Verrenkungen und Verstauchungen
188	Verstopfung
189	Vitaminmangel
190	Wetterfühligkeit
191	Wurzelhautentzündung