

**EMPFEHLUNGEN
FÜR EINE VERNÜNFTIGE SELBSTBEHANDLUNG
MIT BEWÄHRTEN HAUSMITTELN**



ZUSAMMELNÄHERUNG VON
MAG. PHARM. HANS BRAUNER

INHALT

1. Teil: VON KOPF BIS FUSS AUF HAUSMITTEL EINGESTELLT...

HAUT.	7
Körperpflege - Schlüssel zur Gesundheit.	8
Aufgaben und Aufbau unserer Haut.	8
Körperpflege des Babys.	10
Soor.	10
Zur Pflege der fetten Haut (Seborrhoe).	11
Problem Akne.	13
Schwitzen.	14
Eine gesunde Haut braucht hautfreundliche Bettwäsche.	15
Die Badekur zu Hause.	16
Duschen hat viele Vorteile.	18
Moorbäder gegen Rheuma.	19
Gesundes Bräunen.	20
Kölnisch Wasser - der erfrischende Duft.	21
Was ist Zellulitis?	22
Hautausschlag (Ekzem).	22
Furunkel.	23
Schuppenflechte (Psoriasis).	23
Hautpilz weit verbreitet!	24
Die Sorge mit der Warze.	24
Krätze.	25
Wundversorgung.	25
Verbrennungen.	26
Erfrierungen — Frostschäden.	27
So entfernt man Zecken.	28
Hausmittel gegen Hautprobleme.	28
Was ist eigentlich ein Hausmittel?	28
Kamillenöl für irritierte Haut.	29
Johanniskrautöl.	29
Ringelblumensalbe.	29
Hamamelissalbe.	29
Beinwellsalbe.	30
Zugsalbe.	30
Ichthyol - ein altes und immer wieder modernes Hausmittel.	30
HAARE	31
Schönes Haar ohne Experimente.	32
Schuppen am Haupthaar.	33
Die Kopfläuse sind wieder unter uns!	33
Filzläuse.	34
AUGEN.	35
Die Sehkraft ungestört erhalten!	36
Augenerkrankungen aus der Sicht der Naturheilkunde.	37
Sind Tränensäcke harmlos?	37
Sind Sonnenbrillen von Nutzen?	38
Neonlicht kann krank machen!	39
Nachtblindheit.	39

NASE	41
Der Schnupfen.	42
Nasenbluten.	44
Der Heuschnupfen.	44
Die Nasenröte.	45
MUND.	47
Karies.	48
Wenn die Zähne länger werden!	48
10 goldene Regeln für gesunde Zähne.	49
Mundgeruch - unangenehm für alle!	50
10 Gebote für neue Zahnersatzträger.	50
Unpäßlichkeiten im Mundbereich.	51
OHREN.	53
Wer nicht hören will, muß fühlen!	54
GESICHT.	55
Gesundheit und Schönheit.	55
Kosmetiktips.	57
GEHIRN	59
Das leidige Kopfweh.	60
HALS.	63
Halskratzen - Halsschmerzen.	64
Mandelentzündung (Angina).	64
Der Kröpf und seine Ursachen.	65
Steifer Hals.	65
HÄNDE	67
Handpflege.	68
Kalte Hände - warmes Herz.	68
Tennisarm.	69
Nasse Hände - eine Gefahr bei Hausarbeiten.	69
Achselschweiß.	70
FÜSSE	71
Venenerkrankungen.	72
Eine Kur für Ihre Füße.	73
Passende Schuhe!	75
Das Kniegelenk.	75
Raucherbein.	76
Problemkinder »Füße« (Fußpilz, Hühneraugen).	76
IO-Tipps für die Fußgesundheit.	77
BRUST.	79
Bei Husten richtig helfen!	80
Ratschläge für Asthmatiker.	81
Grippale Infekte.	82
Grippe und Grippeimpfung.	83
Einige Tips gegen Erkältungen.	84
MAGEN.	85
Zur Vorbeugung gegen Magenbeschwerden.	86

Magenleiden und ihre Ursachen.	86
Völlegefühl.	87
Appetitlosigkeit.	88
Sodbrennen - ein Alarmsignal.	89
Zuwenig Magensäure (Achylie).	89
Reisekrankheit unerwünscht.	90

DARM. **93**

Der Darm und seine Funktionen.	94
Die Verstopfung (Obstipation).	96
Abführmittel und ihre Wirkungen.	97
Durchfallerkrankungen.	99
Die Verdauung.	101
Blähungen (Meteorismus).	102
Leibschmerzen.	103
Die Zuckerkrankheit.	103

HÄMORRHOIDEN. **105**

Hämorrhoidalblutungen.	107
Afterjucken.	108

BANDSCHEIBEN. **109**

»Stoßdämpfer«: unsere Bandscheiben.	110
-------------------------------------	-----

NIERE-BLASE **111**

Der Harnapparat.	112
Die Geschlechtsorgane.	113
Probleme mit der Prostata.	113
Bettnässen.	115
Die Reizblase.	115

HERZ **117**

Der Kreislaufapparat.	118
Was versteht man unter »Blutdruck«?	119
Erhöhter Blutdruck (Hypertonie)	120
Wenn der Blutdruck zu nieder ist (Hypotonie).	122
Herzinfarkt - was tun?	122
Herzinfarkt, Schlaganfall und Ernährung.	123

2. Teil: WO ES »HAPERN« KANN...

Was ist eine Allergie?.	126
Das Altern.	127
Aufbewahrung und Umgang mit Arzneimitteln im Haushalt	129
Tips für Autofahrer.	132
Bienen- und Wespenstiche.	134
Blutstillung.	134
Blutvergiftung (Sepsis).	134
Blut und Eisen (Blutarmut - Anämie).	135
Camping-Probleme.	136
Depression.	137
Zuviel Durst.	137
Ernährungsbedingte Krankheiten.	138
Ernährungsplan für Säuglinge.	138
Eßgewohnheiten.	139
Familienplanung, Empfängnisverhütung.	140

Fieber.	141
Frühjahrskuren — Stoffwechsel.	141
Zehn »gesunde Tips«.	144
Grundsätze moderner Gesundheitskost.	145
Gicht.	145
Der Hexenschuß (Lumbago).	147
Bei intensiver Sonnenbestrahlung - Hitzeschlag und Sonnenstich	147
Impotenz.	148
Insektenstiche.	148
Enge Jeans gefährden die Gesundheit	150
Tips gegen den Kater.	151
Für unsere Kinder.	151
Krankenshygiene.	152
Krebsvorsorge.	153
Lampenfieber.	154
Lebensmittel und ihre Haltbarkeit	154
Der Leistenbruch.	155
Besondere Stärken der Mikrowellen.	156
So wird man einen Muskelkater schnell wieder los.	157
Nährstoffmangel durch »Schnellimbiss-Kost«.	158
Nervosität	158
Nervenschmerzen.	159
Ohnmacht.	159
Pilze und Vergiftungen.	160
Das Rauchen.	162
Die Rekonvaleszenz.	164
Wichtig für Rheumakranke.	164
Schimmelpilze - das Gift aus der Küche.	165
Schlafen.	165
»Schlankmacher«-Tricks, die den Hunger nehmen.	165
Schlangengisse.	166
Schnarchen.	167
Schule und Leistung.	167
Schwangerschaft	168
Schwimmen.	168
Skifahren.	169
Stillen und Ernährung.	170
Der Strahlenpilz (Actinomyces israeli).	170
Streßgeplagt.	170
Urlaub mit Vernunft.	172
Verschluckte Fischgräte.	173
Für Wanderer und Bergsteiger.	174
Die Wechseljahre (Klimakterium).	174
Wetterfühligkeit	175
Diagnose: Würmer.	176
Zugluft ist gefährlich!	178
Die Hausapotheke.	179

3. Teil: LASSET UNS AM ALTEN, SO ES GUT IST, HALTEN...

Abhärten, - aber wie?.	182
Algen.	182
Äpfel.	182
Apfelessig - ein hervorragendes Diätetikum.	183
Aponormtee.	184
Atmen.	184
Baldriantropfen.	185

Bittersalz	186
Blutegel	186
Blütenpollen	186
Buchweizen	187
Calcium	188
Desinfektionsmittel	189
Einlauf	190
Essigsäure Tonerde	190
Fieber richtig messen	192
Was tun, wenn ein Quecksilber-Fieberthermometer zerbricht?	193
Franzbranntwein	193
Fruchtzucker (Laevulose)	194
Gemüse als Diätetikum	195
Tägliche Gesundheitspflege	197
Ginseng	198
Glaubersalz	199
Glyzerin-Zäpfchen	199
Hafer - nicht nur für Pferde	200
Haronga	201
Hefe	201
Heidelbeere	201
Heilende Erde	202
Heilende Luft	203
Heilpflanzen	204
Heizungsluft und Erkältungskrankheiten	208
Heublumen (Flos Graminis)	209
Der Heublumensack	209
Hirse	210
Honig	210
Hoffmannstropfen	212
Impfungen vor Fernreisen	213
Das Johanniskraut	215
Kaffee - schädlich?	216
Kandiszucker	217
Kartoffel - Kartoffelsaft	217
Katzenfell	219
Kava-Kava	219
Kieselerde	219
Kleie	220
Kneippen	220
Kneippkur zu Hause	221
Knoblauch	225
Kohl	226
Medizinische Kohle	226
Kochsalz	227
Kummerfeldsches Wasser	228
Kürbiskerne	228
Lärchenpech	229
Latschenkieferöl	229
Lavendelessig	229
Lebertran	229
Leinöl	230
Leinsamen	230
Leinsamenauflagen	231
Liebestränke	231
Maikurtee	232

Mäusedorn (<i>Ruscus aculeatus</i>)	232
Medizinalweine	232
Melissengeist	234
Milchzucker	234
Mineralstoffe und Spurenelemente	234
Mineralstoff Magnesium	235
Murmeltierfett	236
Das Müsli	237
Mutterblätter	237
Opodeldok	238
Pfefferminzöl	239
Pflanzensäfte als Nahrungs- und Heilmittel	239
Die »Pflaster«-Geschichte	243
Polychrestee	244
Propolis — ein wiederentdecktes Naturheilmittel	244
Rheumapflaster	245
Rizinusöl	245
Rosmarinsalbe	245
Sanikelsalbe	246
Sauna	£46
Schlafkissen	248
Schmierseife	249
Schwedenbitter	249
Weißer Senfkörner (<i>Semen Sinapis alba</i>)	249
Soja	250
Roter Sonnenhut	251
Süßholz (Lakritze)	251
Tablettenschlucken	253
Taigawurzel	253
Tannen- bzw. Fichtenwipferlsaft	253
Afrikanische Teufelskralle (<i>Harpago</i> -Wurzel)	253
Topinambur	255
Traubenzucker (= Dextrose, Glucose)	255
Wozu Vitamine?	256
Wacholderkur	260
Wallwurz (<i>Beinwell</i> , <i>Symphytum</i> , <i>Comfrey</i>)	260
Wandern als Heilmittel	260
Die gute alte Wärmflasche (<i>Thermophor</i>)	262
Weidenröschen	262
Weizenkeime	262
Wickel und ihre Anwendung	262
Wiener Trank	263
Windsalbe	263
Zwetschen	264
»Eine Zwiebel am Tag hält den Doktor in Schach«	264

4. Teil: WENN UNSER »SONNENSCHHEIN« KRANK IST...

Kinderinfektionskrankheiten	267
Literatur	273
Der Österreichische Impfplan	274
Sachwortverzeichnis	276