

**GESUNDHEIT UND NATUR**

FRANZISKA VON AU / CAROLINE BAYER

# **DAS PRAXISBUCH HAUSMITTEL**

**LUDWIG**

4-tS-

# Inhalt



*Das richtige Trocknen ist entscheidend für die Wirkung der Kräuter.*

<b>Vorwort</b>	6
Bewährtes bleibt	6
<b>Alte Hausmittel - wie wirken sie?</b>	
<b>Die Kräfte der Pflanze</b>	9
Heilpflanzen gestern und heute	9
Ätherische Öle	10
Badeöle und Extrakte	10
Geiste	10
Säfte	10
Tinkturen und Tropfen	10
Wie Sie ein Hausmittelbuch anlegen	11
Anwendungen von A bis Z	
<b>Die richtige Anwendung</b>	13
Das Abc der Heilkräuter	
Alant - Augentrost	21-23
Bärlauch - Brombeere	23-29

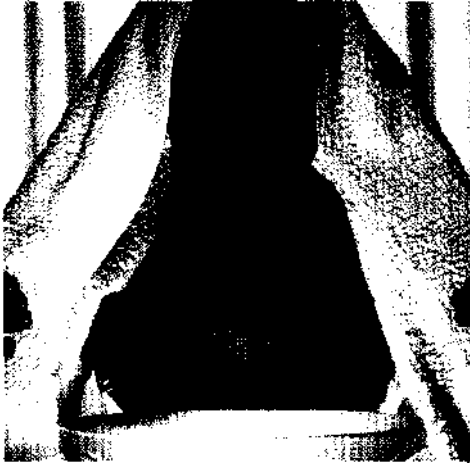
Dill	30
Eberesche - Eukalyptus	30 - 34
Feldthymian - Frauenmantel	34 - 36
Gänseblümchen - Gundermann	36 - 38
Hafer - Hopfen	38 - 42
Ingwer	43
Johannisbeere - Johanniskraut	43 - 44
Kamille - Kümmel	44 - 47
Labkraut - Lungenkraut	47 - 52
Mädesüß - Mutterkraut	52 - 55
Nelkenwurz	55
Odermennig	56
Petersilie - Primel	56 - 58
Quecke	58
Raute - Ruprechtskraut	59 - 60
Salbei - Sumpfschafgarbe	61-67
Taubnessel - Thymian	68
Veilchen - Vogelknöterich	69
Walnuss - Wolfstrapp	70 - 72
Ysop	72
Zitterpappel - Zwiebel	73

Heilpflanzen sammeln, trocknen und lagern

<b>Vom Würzen und Heilen</b>	75
Wie Sie Blätter, Wurzeln, Samen und Früchte ernten und trocknen	76
Die Entfaltung der vollen Wirkung	81

Krankheiten und Beschwerden

Natürliche Heilung	83
Abszesse und Geschwüre	83
Akne und Hautunreinheiten	85
Altersbeschwerden	86
Altersherz	87
Altershusten	88
Appetitlosigkeit	89
Arthrose und Arthritis	91
Blähungen	93
Blasen- und Nierenbeschwerden	94
Blaseninfektion, akute	95
Blutarmut und Eisenmangel	97



*Oft lassen sich auch mit einfachen Behandlungen Krankheiten lindern.*

Blutdruck, hoher und niedriger	98	Nasenbluten	121
Chronischer Husten	99	Nervosität	121
Dornwarzen	100	Nieren- und Blasenschwäche	122
Durchfall	101	Nieren- und Blasensteine	123
Entspannungs- und Schlafprobleme	102	Ohrenschmerzen	124
Entwässerungskuren	103	Periodenschmerzen	125
Fehlender Durst	103	Reizhusten	126
Fieber	104	Reizmagen mit Sodbrennen	127
Fußhaut, wunde oder spröde	105	Rheumatische Beschwerden und Gicht	127
Fußpilz und Hautpilz	105	Schlaflosigkeit	129
Gallenblasenbeschwerden	106	Schnupfen, Stirnhöhlen- und Kieferhöhlenentzündung	130
Gürtelrose	107	Schorf	131
Halsentzündung und Erkältung	108	Schuppenflechte	131
Hautausschläge	111	Schweißfüße und Schweißhände	132
Herz- und Kreislaufbeschwerden	112	Schwitzkuren	132
Heuschnupfen	114	Seh- und Hörstörungen	133
Ischiasschmerzen und Hexenschuss	114	Sonnenbrand	134
Kopfschmerzen	115	Stoffwechselschwäche	135
Krampfartiger Husten und Keuchhusten	117	Verbrennungen und Verbrühungen	135
Leberbeschwerden	117	Verdauungsbeschwerden mit Übelkeit und Erbrechen	136
Magen- und Darmbeschwerden	119	Verkrampfungen des Magens	136
		Verletzungen - Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen	137
		Verstopfung	138
		Vorbeugung gegen Erkältungen	139
		Warzen	140
		Wechseljahresbeschwerden	142
		Weißfluss	143
		Zahnschmerzen	144
		<b>Heilweine und Gewürzsnäpse</b>	
		<b>Hochprozentige Hausmittel</b>	147
		Schnäpse	147
		Elixiere	148
		Weine	149
		<b>Über dieses Buch</b>	152
		<b>Register</b>	153