

Prof. Hademar Bankhofer

Mein Rat bei lästigen Beschwerden

Kompetente Hilfe bei Tabuerkrankungen

Inhalt

- 6 Das Schweigen brechen**
- 10 Mundgeruch macht schweigsam**
 - 12 Schluss mit dem Mief!
- 16 Schweißfüße, Schweißhände & Co.**
 - 17 Schwitzen ist lebensnotwendig
 - 18 Das extreme Schwitzen stoppen
- 24 Schuppen-jeder sieht sie, aber kaum einer sagt was**
 - 25 Die weiße Plage bekämpfen
- 27 Haarausfall kann Panik verursachen**
 - 27 Warum der Kopfputz flust
 - 29 Hoffnung Propecia
 - 31 Hilfe aus der Natur
- 33 Kopfläuse sind sehr peinlich**
 - 33 Rasches Handeln ist gefragt
 - 35 Der Laus den Garaus machen
 - 37 Weitere lausige Plagegeister
- 38 Wie geht es eigentlich Ihren Blähungen?**
 - 38 Das sind Darmwinde
 - 39 Kampf dem Bauchrumpeln!
- 41 Jeder hat Hämorrhoiden!**
 - 42 So entstehen Probleme im Po
 - 43 Das tut Hämorrhoiden gut
 - 44 Keine Angst vor dem Arzt!
- 48 Verstopfung - kein Thema für ein Partygespräch**



Wer Tabukrankheiten den Kampf ansagt, statt sich in sein Leiden zu tugen, hat die Nase vorn!

- 48 Den Darm auf Trab bringen
- 50 Du bist, was du isst
- 51 Schonende Abführmittel
- 56 Schnarchen - wer gibt gerne zu, dass er sägt?!**
- 57 Alles andere als harmlos - die Schlafapnoe
- 58 Stillen schlummern
- 62 Tagesschlafattacken - plötzlich wegnicken**
- 63 Die Wurzeln des Übels
- 65 Das macht Müde munter
- 67 So hilft die Schulmedizin
- 68 Inkontinenz - heimliches Leid, unheimlicher Druck**
- 69 Formen der Blasenschwäche
- 73 Das beruhigt die Blase
- 74 So helfen Schul- und Naturmedizin

- 79 Inkontinenz - auch Männersache
- 81 Entzündet, gereizt - wenn die Blase brennt**
- 81 Blasenentzündung
- 84 Reizblase
- 86 Menstruelle Migräne - die Hölle im Kopf**
- 88 Natürlich einen klaren Kopf
- 89 So hilft die Schulmedizin
- 90 Orgasmusprobleme - wenn Frau nicht kommt zur rechten Zeit...**
- 91 Weibliche Lustzentren
- 93 Für einen starken Beckenboden
- 96 Potenzprobleme - kein unabänderliches Schicksal**
- 96 Die »erektilen Dysfunktion«
- 99 So hilft die moderne Medizin
- 100 Viagra, Cialis & Co.
- 102 Wechseljahre des Mannes - ja, es gibt sie!**
- 102 So kommt Mann in die Andropause
- 104 Hilfe aus dem Bienenstock
- 105 Powerstoff NADH
- 108 Libidoprobleme - Frust mit der Lust**
- 108 Liebesmittel aus der Küche
- 110 Maca - die Liebeswurzel
- 111 Noch mehr natürliche Aphrodisiaka
- 112 Tipps pro Libido
- 113 Wenn Sex krank macht**
- 113 Kondome sind meist der beste Schutz
- 118 Hepatitis - wenn die Leber leidet**
- 119 Hepatitis A, B und C
- 120 So helfen Schul- und Naturmedizin
- 122 Aktive Leberpflege
- 125 Diabetes mellitus - Tabu »Zucker«**
- 127 Eine wahre Volkskrankheit
- 129 Die Diabetestherapie
- 131 Hilfe aus der Natur
- 133 Ekzeme - wenn die Haut verrückt spielt**
- 133 Das geht unter die Haut
- 135 Schützender Schaum
- 136 Natürliche Hilfe für heile Haut
- 138 Warzen - versteckt statt behandelt**
- 139 So hilft die Schulmedizin
- 140 Natürliche Warzenbekämpfung
- 142 Pilze im Körper - hartnäckiges Leiden**
- 142 Pilze - mal lecker, mal lästig
- 146 Den Pilzen Paroli bieten
- 147 So hilft die Schulmedizin
- 149 Die richtige Ernährung
- 150 Schwerhörigkeit - wenn die Ohren müde werden**
- 151 So funktioniert Hören
- 152 Hörgeräte - Hightech fürs Ohr
- 156 Zum Schluss**
- 157 Register**
- 160 Über dieses Buch/ Impressum**

Es gibt viele Helfer aus der Natur im Kampf gegen lästige Probleme und Beschwerden!

