

ilh Jahn

# **Rezeptfrei gesund mit schweizer Hausmitteln**

MijRatgeber aus der Beobachter-Praxis

**Ratgeber**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Kräfte der Natur	12
jgl Rezeptfrei und bewährt	14
Selber heilen und vorbeugen	14
Erfahrungsschatz Volksmedizin	15
Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin	16
SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzen-Pioniere	18
Selbstbehandlung mit Bedacht	<b>20</b>
Beobachtungsgabe gefragt	20
Wie Sie dieses Buch benutzen	21
Nützt es nichts, so kanns doch schaden	23
Künzle, Kneipp & Essigsocke	26
gi; Wasser, Wickel und Bürste	28
Die Wirkung des Wassers	28
Kopf-Dampfbad	29
Gurgeln	30
Nasen-Dusche	31
Bäder und Güsse	32
Warme Bäder	32
Ansteigende Bäder	32
Wechselwarmes Fussbad •	33
Senfmehl-Fussbad	34
Kalte Bäder und Güsse	34
Bürstenmassage	36
Wickel	37
Kühlende Wickel	37
Wadenwickel und Essigsocken	39
Wärmende Wickel	40

Hautreizende Wickel	42
SCHWEIZ SPEZIAL: Das heilende Gestein von Würenlos	46
<b>2.2 Heilen mit Pflanzen</b>	<b>48</b>
Vielfältige Pflanzenapotheke	48
Heilpflanzen kaufen oder sammeln?	• 49
Heilkräuter aus dem eigenen Garten	50
Tees für alle Fälle	51
Tees richtig zubereiten	52
Tinkturen und ätherische Öle	53
SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuterwissen gut vermittelt	56
<b>2.3 Homöopathie</b>	<b>58</b>
Kleine Kügelchen, grosse Wirkung	58
Homöopathische Selbstmedikation	60
<b>2.4 Spagyrik</b>	<b>62</b>
Pflanzen im Spray	62
Spagyrik richtig anwenden	63
<b>2.5 Schüssler Salze</b>	<b>64</b>
Mineralstoffe für den Alltag	64
Schüssler Salze richtig anwenden	64
<b>2.6 Heilsame Entspannung</b>	<b>66</b>
Stress lass nach	66
Wirksame Methoden	66
Tipps für den Alltag	67
<b>2.7 Gesunde Bewegung</b>	<b>70</b>
Länger und besser leben	70
Tipps für den Alltag	70
<b>2.8 Ausgewogene Ernährung</b>	<b>72</b>
Genug trinken leicht gemacht	72
Fünf am Tag: So klappt es	72
Weitere Tipps	73
Gesundheitsfaktor Gewicht	74

3	Beschwerden von A-Z	76
3.1	Atemtrakt	80
	Asthma	
	Bronchitis	83
	Husten	
	MEDIZIN SPEZIAL: Fieber - heilsam oder schädlich?	90
3.2	Augen	92
	Bindehautentzündung	92
	Gerstenkorn (Urseli, Grittli)	94
		«
3.3	Blase, Niere	96
	Blasenentzündung (Zystitis) ,	96
	Blasenschwäche (Harninkontinenz)	98
	Harnsteine	101
3.4	Frauenleiden, Männerleiden	104
	Menstruationsbeschwerden	104
	Prostata, vergrösserte	107
	Scheidenentzündung, Scheidenausfluss	110
	Wechseljahrbeschwerden	112
	SCHWEIZ SPEZIAL: Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt	116
3.5	Gehirn	118
	Kopfschmerzen	118
	Migräne	121
3.6	Gelenke, Muskeln, Knochen	126
	Arthritis (Rheumatoide Arthritis)	126
	Arthrose	128
	Gicht	
	Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie	133
	Knochenschwund (Osteoporose)	135
	Sehnenscheidenentzündung	137
	Tennisellbogen, Golferellbogen	139
	Wadenkrampf	141

3.7 Hals, Nase, Ohren	144
Halsschmerzen (Rachenkatarrh)	144
Hausstaubmilben-Allergie	146
Heiserkeit	149
Heuschnupfen (Pollinose)	150
Mandelentzündung (Angina)	153
MEDIZIN SPEZIAL: Erkältung oder Grippe?	156
Mittelohrentzündung	158
Nasenbluten	160
Nasennebenhöhlen-Entzündung	161
Ohrenscherzen	164
Ohrgeräusche (Tinnitus)	*n'65
Schnupfen	167
3.8 Haut und Haar	172
Akne	172
Fieberblasen (Lippenherpes)	<b>174</b>
Fusspilz	176
Haarausfall	178
Insektenstiche	180
Kontaktekzem, Kontaktdermatitis	182
Nagelbettentzündung	184
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)	186
Warzen	189
Zeckenbisse	191
MEDIZIN SPEZIAL: Allergien	194
3.9 Herz und Kreislauf	196
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	196
Blutarmut (Anämie)	198
Blutdruck, hoher (Hypertonie)	200
Blutdruck, niedriger (Hypotonie)	203
Cholesterinspiegel, erhöhter	205
Herzbeschwerden	207
Krampfadern, Venenleiden	209
MEDIZIN SPEZIAL: Gesund altern	212

3.10 Mund und Zähne	214
Aphthen	214
Mundgeruch	216
Mundschleimhaut-Entzündung	218
Zahnfleischentzündung	220
Zahnschmerzen	221
3.11 Psyche	224
Depressive Verstimmung	224
Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst	226
Nikotinsucht, Tabakentwöhnung	230
Schlafstörungen	23 V ,
3.12 Unfälle, Verletzungen	238
Gehirnerschütterung.	238
Prellungen	239
Sonnenbrand	241
Verbrennungen	242
Vergiftungen	244
Verstauchungen	245
Wunden, Schürfwunden, Spreissel	247
MEDIZIN SPEZIAL: Erste Hilfe	250
3.13 Verdauungstrakt	252
Blähungen	252
Durchfall	254>
Hämorrhoiden	256
Leberbeschwerden	258
Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)	260
Nahrungsmittelallergie	262
Sodbrennen	264
Übelkeit, Erbrechen	266
Verstopfung	269
MEDIZIN SPEZIAL: So stärken Sie Ihre Abwehr	272

4	Das kranke Kind	274
4.1	Zuwendung heilt	276
	Oder doch zum Arzt?	276
	Tipps für die Pflege	276
4.2	Kinderbeschwerden von-A-Z	278
	Dellwarzen	278
	Durchfall, Brechdurchfall	279
	Fieber	282
	Halsschmerzen	284
	Husten	^ 8 6
	Kopfläuse	289
	Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	291
	Neurodermitis	292
	Ohrenscherzen	295
	Schnupfen	297
	Verstopfung	299
	Windeldermatitis, Mundsoor	301
	Zahnen	303
	Checkliste: Ihre Hausapotheke	306
	Homöopathische Hausapotheke	310
	Anhang	317
	Adressen und Links	318
	Literatur	319
	Liste aller erwähnten Heilpflanzen	322
	Stichwortverzeichnis	328