

Wohlfühl- **APOTHEKE**

**DAS ABENDLÄNDISCHE KRÄUTERHEILWISSEN
DER FRAUEN**

9 Einleitung

14 Einige Anmerkungen zu den einzelnen Anwendungen

KAPITEL 1 – Heilerinnen

18 Wohlfühlen durch Pflanzen und Kräuter

21 Wohlfühlen: Entschlacken, Entwässern und Entgiften

24 Pflanzen, die entschlackend, entwässernd und „entgiftend“ wirken

26 Pflanzen für Blase und Prostata

28 Weitere entwässernde Pflanzen

31 Schlaf und Entspannung

33 Pflanzen für Schlaf und Entspannung

39 Stärken:

45 Kräuter bei Husten und Erkältung

47 Kräuter zur Stärkung von Herz und Kreislauf

50 Kräuter für Magen und Darm

54 *Die alternative Hausapotheke*

55 *Die alternative Hausapotheke nach Indikationen*

KAPITEL 2 – Hebammen

58 Frauenkräuter, Öle, Tees

62 Frauenkräuter für die Menstruation

73 Kräuter für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

81 Öle

83 *Die alternative Hausapotheke für Schwangere*

83 *Die alternative Hausapotheke für Schwangere nach Indikationen*

85 Kräuter für die Stillzeit

90 Abstillen und die ersten Wochen

91 Erkältungen bei Babys und Kleinkindern

95 *Die alternative Hausapotheke für Babys erste Monate*

95 *Die alternative Hausapotheke für Babys nach Indikationen*

97 Kräuter für die Zeit des Wechsels

KAPITEL 3 – Kräuterfrauen

106 Zauberpflanzen und Hexensalben einst und heute

108 Sagenhafte Zauberpflanzen

121 Hexensalben

KAPITEL 4 – Pflanzenregister

134 Pflanzen von Alraune bis Zimt