

Wichtiger Hinweis

In diesem Buch ist die Behandlung der häufigsten Alltagsbeschwerden mit bewährten Hausmitteln dargestellt. Jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit er Hausmittel zur Behandlung seiner Beschwerden einsetzen möchte.

Beachten Sie unbedingt die Warnhinweise im Text sowie die Ausführungen zu den „Grenzen der Selbstbehandlung“ (Seite 7) und halten Sie sich genau an Zubereitungs- und Dosierungsvorschriften.

Wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt über Ihr Vorhaben, sich mit Hausmitteln selber zu behandeln.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-947021-18-5

Neu gestaltete Nachauflage 2020

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2020

Internet: www.oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Bildnachweis

Cover oben links: stock.adobe.com

© sementsova321

Cover oben Mitte: stock.adobe.com

© Sonja Birkelbach

Cover oben rechts: stock.adobe.com

© Studio Grand Ouest

Cover unten: stock.adobe.com

© juefraphoto

Cover-Rückseite: stock.adobe.com

© photophonie

Inhalt

Über dieses Buch	5	4 Leber- und Gallebeschwerden	42
1 Wissenswertes für die Praxis	7	- Zur Selbstbehandlung von Leber und	
- Grenzen der Selbstbehandlung	7	Gallebeschwerden	42
- Über die Anwendung der Hausmittel	7	- Leberbeschwerden	42
- Innerliche Anwendungen	7	- Gallebeschwerden	45
- Äußerliche Anwendungen	8	- Gestörter Galleabfluss	45
2 Erkältungskrankheiten	10	- Gallensteine, Gallekoliken	47
- Zur Selbstbehandlung von Erkältungs-		- Gallenblasen- oder Gallenwegsentzündungen ..	49
krankheiten.....	10	5 Rheuma und Gicht, Ischias und Hexenschuss	51
- Zur Vorbeugung von Erkältungen	10	- Zur Selbstbehandlung von Rheuma und Gicht	51
- Hals- und Rachenentzündung.....	13	- Zur Selbstbehandlung von Ischias und	
- Schnupfen, Stirnhöhlen- und Kieferhöhlen-		Hexenschuss	52
entzündung	15	- Rheuma und Gicht	52
- Fieber	17	- Ischias und Hexenschuss	59
- Bronchitis, Husten	18	6 Blasen- und Nierenbeschwerden	60
- Reizhusten	18	- Zur Selbstbehandlung von Blasen- und	
- Chronischer Husten	19	Nierenbeschwerden	60
- Krampfartiger Husten und Keuchhusten	20	- Akute und chronische Blaseninfektion	60
- Husten verschiedener Ursache	20	- Nieren- und Blasenpülung	62
3 Magen- und Darmbeschwerden	23	- Nieren- und Blasenstärkung	63
- Zur Selbstbehandlung von Magen- und		- Nieren- und Blasensteine	63
Darmbeschwerden	23	7 Schlafstörungen, Nervosität, depressive	
- Appetit und Verdauung	24	Verstimmungen	66
- Allgemeine Magenstärkung	24	- Zur Selbstbehandlung von Schlafstörungen,	
- Verdauungsförderung, Appetitanregung	24	Nervosität, depressiven Verstimmungen	66
- Verdauungsschwäche	28	- Zur Entspannung und Schlafvorbereitung	66
- Verdauungsbeschwerden nach zu fettem Essen ..	29	- Depressive Verstimmungen	71
- Verdauungsbeschwerden mit Übelkeit		8 Herz- und Kreislaufbeschwerden	73
und Erbrechen	29	- Zur Selbstbehandlung von Herz- und	
- Völlegefühl, Blähungen, Schluckauf,		Kreislaufbeschwerden	73
Sodbrennen.....	30	- Zur Herzstärkung	73
- Durchfall.....	32	- Bluthochdruck	76
- Verstopfung	34	- Nervöse Herzbeschwerden	76
- Akute Verstopfung	34	- „Herzbauchweh“ (Roemheld-Syndrom)	78
- Chronische Verstopfung	35	- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit	78
- Magenschmerzen	37	9 Beschwerden im Kopfbereich	79
- Unbestimmte Magenschmerzen	37	- Zur Selbstbehandlung von Beschwerden	
- Nervöse Magenschmerzen	37	im Kopfbereich	79
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis),		- Kopfschmerzen	79
Magengeschwür, Zwölffingerdarm-Geschwür	38	- Zahnschmerzen	80
- Bauchspeicheldrüsenentzündung	40	- Ohrenschmerzen	81
- Hämorrhoiden	41		

- Nasenbluten	82	- Altershusten	109
- Heuschnupfen, Pollenallergie	82	- Prostata-Beschwerden	109
10 Kinderkrankheiten	83	- Altersbedingte Schlafstörungen	111
- Zur Selbstbehandlung von Kinderkrankheiten	83	- Altersbedingte Appetitlosigkeit	112
- Blähungen im Säuglings- und Kleinkindalter ...	83	- Fehlender Durst	112
- Zahnungsdurchfall im Säuglings- und		- Durchfall	113
Kleinkindalter	86	- Blähungen und Bauchkrämpfe.....	113
- Säuglingsschnupfen	85	13 Hautprobleme	114
- Wundbehandlung im Säuglings- und		- Zur Selbstbehandlung von Hautproblemen	114
Kleinkindalter	86	- Hautunreinheiten, Akne	114
- Milchschorf und Ekzeme im Säuglings- und		- Müde Haut	115
Kleinkindalter	86	- Wunde oder spröde Haut.....	115
- Geschwächte Abwehrkräfte	86	- Trockene Haut	116
- Schlafstörungen	87	- Hautausschläge	116
- Erkältungskrankheiten	87	- Warzen, Sommersprossen	116
- Zur Vorbeugung von Erkältungen	87	- Schuppenflechte (Psoriasis)	117
- Halsschmerzen	87	- Gürtelrose	117
- Fieber	88	- Hautpilz und Fußpilz	118
- Schnupfen	90	- Hühneraugen	118
- Husten	90	- Zecken	118
- Asthma	92	- Schweißfüße, schwitzende Hände	118
- Masern, Mumps, Windpocken	93	- Erfrierungen, Frostbeulen	119
- Bauchschmerzen	93	- Auf- und Durchliegeschäden (Decubitus)	119
- Appetitlosigkeit	94	14 Leichte Verletzungen, Geschwüre, Abszesse ..	120
- Bettnässen	94	- Zur Selbstbehandlung von leichten Verletzungen,	
- Schmerzen beim Wasserlassen	95	Geschwüren, Abszessen	120
- Durchfall, Würmer	96	- Erste Hilfe bei leichten Verletzungen	120
- Schulprobleme	96	- Geschwüre, Abszesse	123
- Akne	97	15 Verbrennungen, Verbrühungen,	
11 Frauenbeschwerden.....	99	Sonnenbrand	125
- Zur Selbstbehandlung von Frauenbeschwerden	99	- Zur Selbstbehandlung von Verbrennungen,	
- Periodenschmerzen (Dysmenorrhoe)	99	Verbrühungen, Sonnenbrand	125
- Blutarmut und Eisenmangel	101	- Erste Hilfe bei Verbrennungen und	
- Konstitutioneller Fluor (Weißfluss)	101	Verbrühungen	125
- Vegetative Dystonie des kleinen Beckens	102	- Erste Hilfe bei Sonnenbrand	125
- Beschwerden während der Wechseljahre	104	16 Frühjahrs- und Herbstkur	126
12 Altersbeschwerden	106	- Wissenswertes zur Frühjahrs- und Herbstkur..	126
- Zur Selbstbehandlung von Altersbeschwerden	106	17 Hausmittel von A bis Z	129
- Zur allgemeinen Stärkung	106	18 Beschwerden-Register.....	141
- Altersherz	108		
- Arthrose	108		