

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil 1: Ein kurzer Überblick	8
1. Naturheilkundliche Behandlungsmethoden – Was ist das?	8
1.1 Nutzen Sie die Stärken der Natur	9
1.2 Erkennen Sie die Grenzen	9
1.3 Wertvolle Tipps, bevor Sie beginnen.	10
Teil 2: Grundlagen für die Praxis	12
2.1 Der Heilwickel	12
2.1.1 Wenden Sie den Heilwickel bei diesen Beschwerden an	12
2.1.2 Diese Zusätze können Sie verwenden	13
2.1.3 Achten Sie auf mögliche Komplikationen	13
2.1.4 Diese Materialien benötigen Sie	14
2.1.5 So gehen Sie richtig vor	15
2.2 Das Behandlungsbad	19
2.2.1 Wenden Sie das Behandlungsbad bei diesen Beschwerden an	20
2.2.2 Diese Zusätze können Sie verwenden	21
2.2.3 Achten Sie auf mögliche Komplikationen	21
2.2.4 So gehen Sie richtig vor	23
2.3 Die Aromapflege	24
2.3.1 Wenden Sie die Aromapflege bei diesen Beschwerden an	26
2.3.2 Achten Sie auf mögliche Komplikationen	26
2.3.3 So gehen Sie richtig vor	28
2.3.4 Das müssen Sie beim Kauf beachten	31
2.3.5 So lagern Sie Ihre Aromaöle richtig	33
2.4 Die Heilpflanzen	33
2.4.1 Wenden Sie die Heilpflanzen bei diesen Beschwerden an	35
2.4.2 Achten Sie auf mögliche Komplikationen	36

2.4.3 So gehen Sie richtig vor	37
2.4.4 Das müssen Sie beim Kauf beachten	38
2.4.5 So lagern Sie Ihre Heilpflanzen richtig	38
2.5 Die Honigtherapie	39
2.5.1 Wenden Sie den Honig bei diesen Beschwerden an	40
2.5.2 Achten Sie auf mögliche Komplikationen	41
2.5.3 So gehen Sie richtig vor	42
2.5.4 Das müssen Sie beim Kauf beachten	42
2.5.5 So lagern Sie Ihren Honig richtig	42
Teil 3: Rezeptsammlung	43
3.1 So lindern Sie Probleme im Mund- und Rachenraum	44
Rezept A 1: Die Rachen-Fit-Spülung	44
Rezept A 2: Das Honig-Minz-Mundwasser	45
Rezept A 3: Das erfrischend-belebende Mundwasser	45
Rezept A 4: Die schnelle Myrrhetinktur für den Hals	46
Rezept A 5: Der kühle Heilerdewickel	46
Rezept A 6: Der Madagaskar-Halswickel	47
Rezept A 7: Der Zwiebelhonig	48
Rezept A 8: Das Eukalyptusbad	49
3.2 So lindern Sie Magen- und Darmbeschwerden	50
Rezept B 1: Der Kamillen-Pfefferminz-Tee	50
Rezept B 2: Die Sambucus-Mischung	51
Rezept B 3: Das Honigwasser	51
Rezept B 4: Das altbekannte Heublumensäckchen	52
Rezept B 5: Das 1.-Hilfe-Öl bei Bauchschmerzen	53
Rezept B 6: Süß-herbes Anti-Bauchkrampf-Öl	53
Rezept B 7: Der Tutenchamun-Leibwickel	54
Rezept B 8: Der Honig-Apfel	55
3.3 So lindern Sie grippale Infekte und Erkältungen	56
Rezept C 1: Der Immun-Tee	56
Rezept C 2: Das Infekt-Lauf-Weg-Fußbad	57
Rezept C 3: Der Grippe-Killer-Tee	57
Rezept C 4: Grippentee Oriental	58

Inhalt

Rezept C 5: Gurgellösung süß-sauer	58
Rezept C 6: Die Kopf-frei-Mixtur	59
Rezept C 7: Die 3-Öle-Mischung gegen Grippe	59
Rezept C 8: Der klassische Wadenwickel	60
3.4 So lindern Sie den Husten	61
Rezept D 1: Der Thymian-Honig-Tee	61
Rezept D 2: Der Kräutermix-Tee	62
Rezept D 3: Der Husten-Frei-Tee	62
Rezept D 4: Die Anti-Husten-Inhalation	63
Rezept D 5: Der fruchtige Raumduft	63
Rezept D 6: Das pflegende Hustenöl	64
Rezept D 7: Der hustenlösende Thymianwickel	64
Rezept D 8: Der Fenchelhonig	65
3.5 Linderung bei Schmerzen	66
Rezept E 1: Der Gute-Laune-Tee	66
Rezept E 2: Das Musculus-Entspannungsbad	67
Rezept E 3: Das Honig-Salz-Rheumabad	68
Rezept E 4: Das Schmerzöl Tausendundeine Nacht	69
Rezept E 5: Der 5-Heilpflanzen-Tee gegen Reizblasen	69
Rezept E 6: Der alles könnende Arnikawickel	70
Rezept E 7: Das „Blauer-Fleck-Weg“-Öl	70
3.6 Linderung bei Angst- und Unruhezuständen	71
Rezept F 1: Der Dornröschen-Tee	71
Rezept F 2: Die Relax-Teemischung	72
Rezept F 3: Der Mönchs-Schlummertrunk	72
Rezept F 4: Der Sweet-Dreams-Schlummertee	73
Rezept F 5: Das Schlaf-Wohl-Öl	73
Rezept F 6: Das Anti-Kummer-Paradiesöl	74
Rezept F 7: Das Stress-Lass-Los-Bad	75
Rezept F 8: Die Macht-Ratsherren-Müde-Bademischung	76
Teil 4: Bezugsquellen	77
Fazit	79