

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	12
GESUNDHEIT, DIE (FAST) NICHTS KOSTET	
DAS LACHEN	13
DAS WEINEN	13
DER SCHREI	14
DAS SINGEN	14
DIE BEWEGUNG	15
DIE KÖRPERFLÜSSIGKEITEN	
DAS SCHWITZEN	17
DIE SPUCKE	17
DER URIN	18
DAS BLUT	18
NATUR UND KOSMOS	
DIE LUFT	19
DAS WASSER	20
HEILEN MIT FARBEN	
ROT	22
ORANGE	23
GELB	24
GRÜN	25
BLAU	26
VIOLETT	27
HEILEN ÜBER DIE CHAKRAS	
DAS WURZELCHAKRA	29
DAS MILZCHAKRA	30
DAS NABELCHAKRA	31
DAS HERZCHAKRA	32
DAS HALSCHAKRA	33
DAS STIRNCHAKRA	34
DAS SCHEITELCHAKRA	35

NATURHEILKUNDE AUS DER KÜCHE

MILCH	37
WASSER	39
EIS	40
HONIG	41
SALZ	44
HEFE	45

GETRÄNKE

BIER	45
SCHWARZER TEE	45
KAFFEE	45
KAROTTENSAFT	45
DÖRRPFLAUMENSAFT	45
LAKRITZENTEE	45

ÖL

DISTELÖL	46
LEINÖL	46
OLIVENÖL	46
SONNENBLUMENÖL	46
RIZINUSÖL	46
KÜRBISÖL	47

NÜSSE und ÖLFRÜCHTE

WALNÜSSE	47
SESAM	47
MANDELN	47
SONNENBLUMENKERNE	47

GEWÜRZE

DIE ZWIEBEL	48
DER KNOBLAUCH	49
DER PFEFFER	50
DER KREN oder MEERRETTICH	50
MEERRETTICH-HUSTENSIRUP	50
DER RETTICH	51
DIE GEWÜRZNELKEN	51
DER ROSMARIN	51
DAS BOHNENKRAUT	51

DER BASILIKUM	51
DER KÜMMEL	52
DER LIEBSTÖCKEL	52
DER KERBEL	52
DIE BRUNNENKRESSE	52
DER DILL	52
DER LAUCH	53
DIE PETERSILIE	53
DER MAJORAN	53
DER THYMIAN	53

GEMÜSE

DER SPARGEL	54
DIE SALATGURKE	54
DIE KAROTTE	54
DER KÜRBIS	54
DIE ROTE BETE	55
DER SELLERIE	55
DIE KARTOFFEL	55
DER KOHL	56

OBST

DIE ÄPFEL	58
DIE KIRSCHEN	58
DIE ZITRONE	58

BEEREN

JOHANNISBEEREN	59
HEIDELBEEREN	59
HOLUNDER	59
ESSIG	59

GETREIDE

GERSTE	60
BUCHWEIZEN	60
HAFER	60
DINKEL	60
REIS	61
BROTTRUNK	61
REJUVENAT – DRINK AUS DEN USA	61

KINDER

MILCHSCHORF	62
SCHREIKINDER	62
SÄUGLINGSSCHNUPFEN	63
HUSTEN	63
DURCHFALL	63
VERSTOPFUNG	63
APPETITLOSIGKEIT	63
BETTNÄSSEN	64
FIEBER	64
HALSWEH	64
BRONCHITIS	64
OHRENSCHMERZEN	64
NEIGUNG ZU STÄNDIGEN INFEKTEN	65
ALLERGIEN	65
NEURODERMITIS	65
IMPFSCHÄDEN	66

LERNSCHWIERIGKEITEN

ANGST	67
ZAPPELPHILIPP, MOTORISCHE UNRUHE	68
SCHULKINDER UND IHRE LERNSCHWIERIGKEITEN ...	68
PROBLEME MIT MATHEMATIK	71
PROBLEME MIT NATURWISSENSCHAFTLICHEN FÄCHERN	71
PROBLEME MIT CHEMIE	72
PROBLEME MIT PHYSIK	72

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

VORBEUGUNG	73
BEHANDLUNG ERSTER SYMPTOME	74

WENN ES EINEN ERWISCHT HAT

FIEBER	76
SCHNUPFEN	76
HALSWEH	77
HEISERKEIT	78
OHRENSCHMERZEN	78
HUSTEN	79

HEILEN MIT PFLANZEN

ARNIKA <i>Arnica Montana</i>	82
BALDRIAN <i>Valeriana</i>	84
BÄRLAUCH <i>Allium ursinum</i>	86
BEINWELL <i>Symphytum officinalis</i>	88
COMFREY <i>Symphytum peregrinum</i>	88
BRENNNESSEL <i>Urtica dioica</i>	90
ENZIAN <i>Gentiana lutea</i>	92
FLACHS oder LEIN <i>Linum usitatissimum</i>	94
FRAUENMANTEL <i>Alchemilla vulgaris</i>	96
SILBERMANTEL <i>Alchemilla alpina</i>	96
GÄNSEBLÜMCHEN <i>Bellis perennis</i>	98
GÄNSEFINGERKRAUT <i>Potentilla anserina</i>	100
HIRTENTÄSCHEL <i>Capsella bursa</i>	102
HUFLATTICH <i>Tussilago Farfara</i>	104
JOHANNISKRAUT <i>Hypericum perforiatum</i>	106
DIE KAMILLE <i>Chamomilla</i>	108
KASTANIE <i>Aesculus hippocastania</i>	110
LÖWENZAHN <i>Taraxacum officinale</i>	112
DIE MALVE <i>Malva neglecta</i>	114
DIE RINGELBLUME <i>Calendula</i>	116
SCHAFGARBE <i>Alchillea millefolium</i>	118
SCHLÜSSELBLUME <i>Primula veris</i>	120
TAUBNESSEL <i>Lamium album, purpureum, maculatum</i>	122
WEGWARTE <i>Zichorie</i>	124
ZINNKRAUT <i>Equisetum arvense</i>	126

HEILEN MIT DÜFTEN – AROMATHERAPIE

ANGELIKAÖL	129
BASILIKUMÖL	130
BERGAMOTTENÖL	131
CAJEPUTÖL	132
CISTROSENÖL	133
EUKALYPTUSÖL	134
EISENKRAUTÖL	135
GERANIENÖL	136
IMMORTELEÖL	137
INGWERÖL	138
JASMINÖL	139
KAMILLENÖL	140

LAVENDELÖL	141
LEMONGRASÖL	142
MELISSENÖL	143
MUSKATELLERSALBEIÖL	144
MYRTENÖL	145
NEROLIÖL	146
ORANGENÖL	147
PFEFFERMINZÖL	148
ROSENÖL	149
ROSMARIN-ÖL	150
SANDELHOLZÖL	151
SCHAFGARBENÖL	152
VETIVERÖL	153
YSOPÖL	154
YLANG-YLANGÖL	155
ZEDERNHOLZÖL	156
ZIRBELKIEFERNÖL	157
ZITRONENÖL	158
ZYPRESSENÖL	159

HEILEN MIT STEINEN

DER ACHAT	161
DER AMETHYST	162
DER AQUAMARIN	163
DER AVENTURIN	164
DER BERGKRISTALL	165
DER BERNSTEIN	166
BOJI – „LEBENDE STEINE“	167
DER CALCIT	168
DER CARNEOL	169
DER CHRYSOKOLL	170
DER CHRYSOLITH	171
DER CHRYSOPRAS	172
DER CITRIN	173
DER HERKIMER DIAMANT	174
DER FEUERSTEIN	175
DER GRANAT	176
DER HÄMATIT	177
DIE JADE	178
DER JASPIS	179

DIE KORALLE	180
DER LAPISLAZULI	181
DER LARIMAR	182
DER MAGNESIT	183
DER MALACHIT	184
DER MILCHQUARZ	185
DER MONDSTEIN	186
DER NEPHRIT	187
DER ONYX	188
DER OPAL	189
DER PHANTOMQUARZ	190
DER PRASEM	191
DER ROSENQUARZ	192
DER RUBIN	193
DER SAPHIR	194
DER SARDER	195
DER SMARAGD	196
DER SONNENSTEIN	197
DER SPECKSTEIN	198
DAS TIGERAUGE	199
DER TOPAS	200
DER TÜRKIS	201
DER TURMALIN	202
DIE MOQUI-MARBLES – „LEBENDE STEINE“	203
EPILOG	204
DIE AUTORIN	205