Teil 1

Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Sicherheit 6

Wie Gesundheit entsteht: Der salutogenetische Ansatz ▸ 7

•

Was hat Selbstfürsorge mit Kindergesundheit zu tun? ▸ 10

•

Familie prägt ▸ 13

•

Beziehung, Bindung und Kommunikation: Schlüssel zu einem gesunden Familiensystem ▸ 18

•

Den Stress ausbremsen ▸ 23

•

Dauerstress fürs Immunsystem und warum Lachen die beste Medizin ist ▸ 35

•

Wenn es wehtut: Was Bewusstsein, Emotionen, Nerven und Gehirn mit Schmerz zu tun haben und warum Pusten tatsächlich hilft ▸ 36

Teil 2

Bewährte Hilfe mit natürlichen Heilmethoden 38

Natürliche Heilmethoden und konventionelle Schulmedizin ▸ 39

•

Pflanzenheilkunde – Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen ▸ 47

•

Hydro- und Thermotherapie: Heilen mit Wasser, Wärme und Kälte ▸ 54

•

Ernährung ▸ 83

Teil 3

Krankheiten, Beschwerden und Wehwehchen 94

Immunsystem ▸ 95

•

Fieber ▸ 103

•

Atemwegserkrankungen ▸ 106

•

Beschwerden im Mund-Rachen-Raum ▸ 113

•

Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ▸ 118

•

Harnwegsbeschwerden ▸ 133

•

Augenbeschwerden, Bindehautentzündung ▸ 136

•

Hautbeschwerden und -verletzungen ▸ 138

Register ▸ 217

Quellen ▸ 222

Danksagung ▸ 223

Impressum ▸ 224

Teil 4

Gesundheits- und Heilmittel 153

Apfel ▸ 159

Beeren ▸ 162

Fenchel ▸ 166

Gänseblümchen ▸ 169

Hafer ▸ 172

Holunder ▸ 174

Ingwer ▸ 176

Johanniskraut ▸ 179

Kamille ▸ 181

Lavendel ▸ 184

Lein ▸ 187

Malve ▸ 189

Melisse ▸ 191

Pfefferminze ▸ 193

Ringelblume ▸ 196

Rose ▸ 198

Schwarztee ▸ 201

Spitzwegerich ▸ 203

Thymian ▸ 205

Zitrusfrüchte ▸ 208

Zwiebel ▸ 210

•

Wann in die Apotheke oder zum Arzt? ▸ 214