

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