

Index

A

ABC-Pflaster 41
 Abhängigkeit 169
 Abkochung 341
 Abwehrschwäche 349
 Acetylcystein 255
 Acetylsalicylsäure 134, 138, 143, 271, 355, 362, 392
 Aconitum (Notfallapotheke) 392
 Aderlass 287
 Adipositas 165
 Adrenalin 365
 Aerobic 35
 Aerosolgerät 191
 Afterbeschwerden 301
 aktiver Typ 13
 Akupressur 124
 Alkohol 168
 Allergien 363
 alternative Medizin 11
 Altersflecken 231, 232
 Altersschwerhörigkeit 184
 Alterswarzen 231, 232
 Aluminiumoxid 270, 275
 Alzheimer-Demenz 149
 Ambroxol 255
 Analfissur 303
 Analfistel 303
 Angina pectoris 388
 Angst 130
 Ängstlichkeit 130
 Angststörung 133
 Anorexie 156
 ansteigendes Armbad 308
 ansteigendes Fußbad 84, 138
 Antihistaminika 229, 365, 367, 392
 Antriebsschwäche 118
 Apeflessig 114
 Aphthen 196
 Apis (Notfallapotheke) 392
 Appetit 155
 Appetitlosigkeit 157
 Armbad, ansteigendes 308
 Armguss, kalter 115
 Arnica (Notfallapotheke) 392
 Aromatherapie 226
 arterielle Verschlusskrankheit 317
 Arterienverkalkung 315, 379
 Arthrose 44
 asiatische Methoden 110
 Asthma 262
 Atemgeräusche 265
 Atemprobleme 258
 Atemschmerzen 265
 Atemtechniken 259
 ätherische Öle 226
 Aufguss 341
 Auflage 236
 Aufstoßen 272
 Augenprobleme 177, 180
 Ausdauersport 36
 Ausfluss 201
 Auslassdiät 299

Ausleitungsverfahren 287
 Auszug 341
 Autogenes Training 263
 Autoimmunkrankheiten 362
 Autovakzinetherapie 367
 Ayurveda 110
 – Schlaftrunk 83
 Azelastin 194

B

Bach-Blüten 141
 Ballaststoffe 152
 Bänderriss 34
 Bandscheibenvorfall 62
 Basenbad 92
 Basenbildner 296
 Basenfasten 166
 Basenpulver 275
 Basilikum 247
 Bauchkrämpfe 268
 Bauchmassage 293
 Bauchschmerzen 268
 Baunscheidtieren 287
 BCM (Body Cell Mass) 164
 Beckenbodengymnastik 343
 Beifuß 138
 Belladonna (Notfallapotheke) 392
 Benzocain 251
 Besenreiser 326
 Bewegung 31, 39
 Bindegewebsschwäche 213
 Bindehautentzündung 177, 178
 Binge-eating 156
 Biofeedback 132, 374
 Biorhythmus 76
 Bisacodyl 292
 Blähungen 288
 Blasenentzündung 334
 Blasenreizung 334
 Blasen Schwäche 340
 Blasen Training 343
 Blinddarmentzündung 271
 Blutdruckkrise 371
 Blutegeltherapie 287
 Bluterguss 33, 232
 Bluthochdruck 82, 369
 Blut im Stuhl 386
 Blutzuckererhöhung 379
 BMI 162
 Body-Mass-Index 162
 Bohnenkraut 255
 Braunelle 191
 Brechreiz 279
 Breitwegerich 394
 brennende Augen 175
 Brennnesselwurzel 241
 Brombeerblätter 222
 Bronchitis 249
 Brustkrebs 201
 Brustprobleme 199
 Brustuntersuchung 200
 Brustwickel 255, 256, 260
 Bryonia (Notfallapotheke) 392
 Buchinger-Fasten 166

Bufexamac 302
 Bulimie 156
 Burnout 123
 Butylscopolamin 270

C

Calcium fluoratum 189
 Calcium phosphoricum 189
 Calcium sulfuricum 189
 Cantharidenpflaster 287
 Cantharis (Notfallapotheke) 393
 CED (chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) 286
 Cetirizin 194
 Chamomilla (Notfallapotheke) 393
 Chiropraktik 53
 Chiropraxis 53
 Chirotherapie 53
 Chlorhexidin 251
 Cholesterinerhöhung 373
 chronisch-entzündliche Darmerkrankungen 286
 chronisches Erschöpfungs-Syndrom 122
 Chronobiologie 76
 Chrysanthenblüten 224
 Clobutinol 255
 Codein 255
 Colitis ulcerosa 286
 Colocynthis (Notfallapotheke) 393
 COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) 266
 Cromoglicinsäure 367

D

Darmflora 282, 301
 Darmkrebs 387
 Demenz 149
 Depression 129
 depressive Verstimmung 127
 DGE – ich nehme ab 164
 Diabetes 379, 382
 Diclofenac 33, 42, 45, 392
 Dimeticon 289
 Dinner canceling 274, 385
 Diphenhydramin 79, 278
 Divertikulitis 295
 Divertikuloze 295
 Dorn-Therapie 53
 Doxylaminsuccinat 79
 Drosera (Notfallapotheke) 393
 Druckpunkte 124
 Dufttherapie 226
 Durchblutungsstörung 316
 Durchfall 281
 Durchschlafstörung 88
 Durst 153

E

Eberraute 351
 Eibisch 197
 Eichenrinde 229, 303
 Einschlafstörung 82



Eisenkraut 205
 Eiweiß 152
 EKG-Veränderungen 387
 Elektrosmog 75
 Endorphine 97, 104
 Enterokokken 301
 Entspannung 102
 Entspannungsverfahren 264
 Erbrechen 279
 erhöhter Augeninnendruck 180
 erhöhter Blutdruck 369
 Erkältung 245
 Ernährung 151, 154
 Ernährungsformen 273
 Ernährungspyramide 154
 Ernergielosigkeit 118
 Erschöpfung 120
 erschwerte Atmung 258
 erschwertes Wasserlassen 337
 Ess-Brech-Sucht 156
 Essigstrümpfe 361
 Essstörungen 156
 Esssucht 156
 Euphrasia (Notfallapotheke) 393
 Exanthem 228

F

Farbberatung 98
 Fasten 166
 Fastenwandern 166
 Fatigue 122
 fehlende Belastbarkeit 319
 Fenchel 180
 Feng Shui 74
 fernöstliche Methoden 110
 Fernreisen 395
 Ferrum phosphoricum 189
 Fersensporn 70
 fettige Haut 220
 Fibromyalgie 136
 Fieber 359
 Flohsamen 294
 Frauenbeschwerden 198
 Frauenmantel 206
 Frösteln 356
 Fruktoseintoleranz 291
 Functional Food 294
 Fußbad, ansteigendes 84, 138
 Fußbeschwerden 66
 Fußreflexzonenmassage 67
 Fußschmerzen 66
 F.X.Mayr-Kur 166

G

Galgant 329
 Gallenbeschwerden 272
 Gallensteine 272
 Gänseblümchen 33, 221
 Gänsefinger 206
 Gänsefingerkraut 42, 202
 Gastroenteritis 281
 Gedächtnisschwäche 147
 Gehen 63
 Gehstrecke, abnehmende 315
 Gelbwurz 44, 229
 Gelenke 32, 43
 Gelenkerkrankungen 44
 gelöschter Wein 94
 Gemüse 152

Gender Medicine 208
 Genussmittel 168
 Gerätetraining 35, 36
 gereizte Augen 179
 gerötete Augen 177
 Gerstenkorn 177
 Gesamt-Cholesterin 377
 geschwollene Beine 323
 Gesichtsguss, kalter 116
 Gesundheit 10
 Gewürze 168
 Gicht 386
 Ginkgo 317
 Ginseng 329
 Glaubersalz 292
 Glaukom 180
 Gleichgewichtsstörungen 186
 Glucosamin 47
 Glutenunverträglichkeit 291
 Goldrute 332
 graue Haare 241
 grauer Star 180
 Grundumsatz 160
 grüner Star 180

H

H2-Blocker 275
 Haarausfall 239
 Haarprobleme 239
 Hagebutten 376
 Halbbad, kaltes 83, 171
 Hallux valgus 70
 Halsschmerzen 249
 Halswickel 250
 Haltung 54
 Haltungsschäden 56
 Hamamelis 222, 230, 323
 Hämorrhoiden 303
 Harninkontinenz 344
 Harnsäureerhöhung 383
 Harnsteine 347
 Harnwege 331
 Hausapotheke 390
 Haut 216
 – fettige 220
 – trockene 223
 – unreine 220
 Hautalterung 220
 Hautausschlag 228
 Hautheilung 238
 Hautkrebs 234
 Hautrötung 228
 Heckenrosen 224
 Heilerde 46, 221, 222, 235, 237, 275, 284, 324, 391
 Heilpflanzen 86, 341
 Heiserkeit 263
 heiße Rolle 57
 heiße Sieben 189
 Heparin 33
 Herpes 231
 Herzinfarkt 311
 Herzinsuffizienz 321
 Herzjagen 312
 Herz-Kreislauf-System 307
 Herzrhythmusstörungen 313
 Herzschmerzen 307
 Herzstolpern 312
 Heublumen 204

Heuschnupfen 188, 366
 Hexenschuss 43
 Hiobstränensamen 233
 hoher Blutdruck 369
 Holunder 361
 Homocystein 377
 Homöopathie 253
 Hopfen 85, 210
 Hörnervenschaden 185
 Hörsturz 184
 Hüftbeschwerden 64
 Hunger 153
 Husten 254
 Hyaluronsäure 176
 Hydrotalcit 275
 Hypnose 374
 Hypochondrie 133
 Hyposensibilisierung 367

I

Ibuprofen 42, 134, 143, 362, 392
 Immunmangelkrankheiten 363
 Immunsystem 348
 Immuntherapie 367
 Ingwer 119, 158, 247, 280, 358
 Inhalationen 191
 Innenohrschäden 184
 innere Uhr 76
 Insektenstich 234
 interstitielle Zystitis 337
 Ipecacuanha (Notfallapotheke) 393

J

Jogging 35
 Johanniskraut 132, 211
 Juckreiz 225

K

Kaffee 168
 Kakao 168
 Kalium chloratum 189
 Kalium phosphoricum 189
 Kalium sulfuricum 189
 Kalmus 357
 kalte Füße 356
 kalter Körperguss 384
 kaltes Halbbad 83
 kalte Waschung 83
 Kalzium 37
 Karies 195
 Karpaltunnelsyndrom 52
 Katarakt 180
 Kinesiologie 53
 Kleidung 24
 Klimakterium 209
 Knalltrauma 184
 Kneipp 318
 Kneipp-Strümpfe 324
 Kniebeschwerden 64
 Knieguss 202
 Knochen 32, 37
 Knochenschwund 38
 Kohlwickel 46, 50
 Kommunikationsprobleme 107
 Kompressen 236, 391
 Konjunktivitis 178
 Kontaktallergie 228

Konzentrationsstörungen 145
 Koordinationsstörungen 188
 Kopfdampfbad 191, 245
 Kopfschmerzen 137
 Koriander 194
 Körperhaltung 54
 Kortison 38, 72, 122, 184, 229, 301, 365, 367
 Krampfadern 326
 Kraniosakraltherapie 53
 Krankheit 10
 krank verreisen 395
 Kräuterhonig 257
 Kreislaufkollaps 327
 kriechender Günsel 229
 künstliche Hüfte 66
 künstliches Knie 66
 künstliche Tränen 176
 Kutscherstellung 370

L

Laktoseintoleranz 291
 Laktulose 292
 Laufen 63
 laufende Nase 188
 Lavendel 247
 Lebensmittelvergiftung 281
 Leberfleck 231, 233
 Ledum (Notfallapotheke) 393
 Leinsamen 294
 Lendenwickel 164
 Leukotrien-Hemmer 367
 Lichtdusche 95
 Lidocain 197, 302
 Lidrandentzündung 177
 Liebstöckel 206
 Loperamid 284
 Lorbeer 41
 Löwenzahn 47, 221, 385
 Lumbago 43
 Lungenentzündung 258
 Lymphdrainage 251, 322
 Lymphprobleme 323

M

Macrogol 292
 Mädesüß 47, 142
 Magen-Darm-Entzündung 281
 Magengeschwür 271
 Magenschleimhautentzündung 271
 Magersucht 156
 Magnesiumhydroxid 270, 275
 Magnesium phosphoricum 189
 Maisbart 326
 Makrobiotik 273
 Malven 197
 Mandelentzündung 251
 manuelle Medizin 53
 Massage 67
 Mastzellstabilisatoren 367
 Meditation 101
 Melatonin 81
 Menstruationsbeschwerden 204
 metabolisches Syndrom 376
 Migräne 142
 mikrobiologische Therapie 282, 394

Milbenallergie 365
 Milchsäurebakterien 301
 Mineralsalze 189
 Mischhaut 225
 Missbrauch 169
 Mittelohrentzündung 181
 Mobbing 109
 M.O.B.I.L.I.S. 164
 Molkefasten 166
 Morbus Crohn 286
 Morbus Ménière 188
 Motivationstief 118
 müde Beine 321
 Müdigkeit 92, 115
 Multiple Sklerose 188
 Munddusche 195
 Mundgeruch 194
 Mundgeschwüre 196
 Muskelkater 40
 Muskelkrampf 39
 Muskeln 32, 38
 Muskelverletzung 40
 Muskelverspannung 39, 41
 Muttermal 231, 233

N

Nackenbeschwerden 56
 Nagelveränderungen 242
 Nährstoffmangel 305
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 291
 Naproxen 45, 134
 Nasennebenhöhlenentzündung 193
 Nasentropfen 392
 nasse Socken 84
 Natriumalginat 164
 Natrium chloratum 189
 Natriumcromoglicat 194
 Natrium phosphoricum 189
 Natrium sulfuricum 189
 Natron 289, 332, 383
 Nedocromil 367
 Nervenerkrankungen 52
 Nervosität 113
 niedriger Blutdruck 327
 Nierenbeckenentzündung 335
 Nierenfunktion 331
 Nierenschaden 333
 Nierenschmerzen 345
 Nierensteine 347
 Nikotin 168
 Nordic Walking 35
 Nux vomica (Notfallapotheke) 393

O

Obst 152
 Ohrenschmalz 183
 Ohrenschmerzen 181
 Ohrgeräusche 184
 Ölziehen 195
 Optifast 52 165
 Orangenhaut 215
 Ordnungstherapie 91
 Organuhr 78
 orthomolekulare Therapie 305
 Orthorexia nervosa 156
 Osteopathie 53

Osteoporose 38
 Otosklerose 183

P

Packung 236
 Panikattacke 133
 Panthenol 302
 Paracetamol 42, 134, 138, 143, 362, 392
 PECH-Schema 33
 Perianalthrombosen 303
 Phenazon 134
 Phenylalanin 98
 Phytoöstrogene 37
 Pickel 220
 Pigmentstörung 231, 232
 Pilates 34, 54
 – Übung 42, 54, 58, 65
 – Übung »Rocking« 34
 Platzangst 133
 PMS 204
 Potenzstörungen 173
 prämenstruelle Beschwerden 204
 Prellung 33
 Presbyakusis 184
 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 264
 Prostatavergrößerung 338, 340
 Psyche 96
 Pulsatilla (Notfallapotheke) 393
 Pulsmesser 36

Q

Quarkwickel 252
 Quinisocain 302

R

Ranitidin 275
 Raynaud-Syndrom 359
 Reflux-Ösophagitis 275
 Reiseapotheke 390
 Reiseübelkeit 277, 278
 Reizblase 337
 Reizdarm 298
 relaxter Typ 13
 Rescue-Tropfen 393
 Restless-legs-Syndrom 87
 Rheuma 48
 rheumatische Arthritis 44
 Rizinusöl 292
 Rollkur 270
 Rosmarin 328
 Rotatorenmanschettenprobleme 59
 Rückenbeschwerden 59

S

Saccharomyces boulardii 284
 Saftfasten 166
 Salbei 192, 197
 Sauerkraut 295
 Säure-Basen-Haushalt 296
 Säurebildner 296
 Schafgarbe 206, 354
 Schallempfindungsstörung 183
 Schalleitungsstörung 183



- Schilddrüsenüberfunktion 314
 Schilddrüsenunterfunktion 117
 Schlaf 22, 72
 – nicht erholsam 92
 Schlafstörungen 77
 Schlaftee 85
 Schlaganfall 372
 Schleimhautbarriere 282
 Schmerzen 133
 – beim Wasserlassen 334
 – Kopfschmerzen 137
 – schmerzende Ohren 181
 Schnarchen 93
 Schnupfen 188
 Schokolade 168
 Schröpfen 287
 Schröpfkopfmassage 67
 Schrothkur 166
 Schulmedizin 11
 Schulterbeschwerden 56
 Schuppen 240
 Schüßler-Salze 189
 schwaches Bindegewebe 213
 Schwarzkümmel 366
 Schweiß 352
 schwere Beine 321
 Schwerhörigkeit 183
 Schwindel 186
 Schwitzen 352
 Seele 96
 Sehnenscheidenentzündung
 49
 Sehprobleme 180
 Seitenstrangangina 251
 Selbstbehandlung 11
 Selbsthypnose 135
 Selbstwertgefühl 105
 Senfbreiaufgabe 345
 Senfmehlfußbad 335
 Serotonin 97
 Sexualität 170
 Shiatsu
 – Entspannung 100
 – Feuerenergie 81
 – Nackenbehandlung 58
 – Rückenmassage 62
 – Wasserenergie 81
 Silicea 189
 Simeticon 289
 sinnlicher Typ 13
 Sodbrennen 272
 Sommersprossen 231
 Sonnenbrand 234
 soziale Kontakte 23
 Spannungskopfschmerzen 137
 Speiseröhrenentzündung 275
 Spitzwegerich 263, 366, 394
 Sportverletzung 33
 Sprue 291
 stärkehaltige Lebensmittel 151
 Stevia 381
 Stiefmütterchen 224
 Stress 109, 310
 Stufenbett 60
 Sucht 169
 Suppenfasten 166
 Süßholzwurzel 223
 Syndrom X 376
- T**
 Tai Chi 360
 Tape 34
 Taubnessel 202
 Tee 168
 TENS 42
 Testauswertung 18
 Thymian 246, 255
 Tierhaarallergie 365
 Tinnitus 184
 Tinnitus-Retraining-Therapie 185
 tödliches Quartett 376
 Topinambur 382
 Traditionelle Chinesische Medizin
 110
 Trainingspuls 36
 tränende Augen 177
 Tränenflüssigkeit 175
 Traurigkeit 127
 Trockenbürsten 115
 trockene Augen 175
 trockene Haut 223
 Trommelfellverletzung 181
 Tröpfeln 337
 Tryptophan 98
 Tuina-Massage 67
 Typ, aktiver 13
 Typen-Test 14
 Typ, relaxter 13
 Typ, sinnlicher 13
- U**
 Übelkeit 276
 Übergewicht 160
 übermüdete Augen 179
 Übersäuerung 296
 Umwelt 25
 unreine Haut 220
 Unruhe 113
 unruhige Beine 87
 Untergewicht 159
 Unterkörperwaschung 89
- V**
 Vaginalfluor 201
 Vegetarismus 273
 Venenprobleme 323
 Verbandmaterial 391
 Vergesslichkeit 147
 Verreisen 395
 Verspannung 34
 Verstauchung 33, 34
 verstopfte Nase 188
 Verstopfung 292
 Vitalstoffmedizin 305
 Völlegefühl 288, 298
- W**
 Wadenwickel 361
 Walnuss 354
 Waschung, kalte 83
 Wasseranwendungen 318
 Wassertreten 209
 Wechselarmbad 51, 137
 Wechselarmguss 137
 Wechselduschen 158, 351
 Wechseljahre 209
- Wechselsitzbad 211
 Weidenrinde 42, 325, 329
 Weight Watchers 165
 Weißdorn 320
 Wickel 236, 391
 – warmer 46
 Wirksamkeitsnachweis 12
 Wohlstandssyndrom 376
 Wohnen 22
 Wunddesinfektionsmittel 392
 Wunden 238
 Wundheilsalbe 392
- X**
 Xylometazolin 191
- Y**
 Yoga 360
 – Übung »Augenrollen« 179
 – Übung »Baucheinzieher« 343
 – Übung »Baum« 55
 – Übung »Beckenstreckung« 200
 – Übung »Berg« 257, 377
 – Übung »Blume« 45
 – Übung »Bogen« 59
 – Übung »Brustexpander« 266
 – Übung »Dreieck« 206
 – Übung »Fisch« 261
 – Übung »Heuschrecke« 346
 – Übung »Katzenstreckung« 210
 – Übung »Kerze« 39
 – Übung »Knie- und Schenkelstre-
 ckung« 339
 – Übung »Knöchelbeuge« 116
 – Übung »Kopf-zum-Knie-Stre-
 ckung« 370
 – Übung »Krokodil« 61
 – Übung »kühlende Atmung« 170,
 265
 – Übung »Löwe« 218
 – Übung »Nackenrollen« 84
 – Übung »Pflug« 138
 – Übung »Pumpe« 316
 – Übung »Reinigungsatmung«
 169, 247
 – Übung »Rumpfbeuge im Sitzen«
 312
 – Übung »Rumpfbeuge im Stehen«
 295
 – Übung »Schwamm« 85
 – Übung »Tiefatmung« 169, 249
 – Übung »wechselseitige Nasenat-
 mung« 170, 310
 – Übung »Zehenbalance« 70
 – Übung »zusammengerolltes
 Blatt« 324
- Z**
 Zahnprobleme 195
 Zellulite 215
 Zöliakie 291
 Zucker 168
 Zugempfindlichkeit 356
 Zungenschaber 195
 Zwiebel 247
 Zwiebelsäckchen 182
 Zwölffingerdarmgeschwür 271