

# REGISTER

## A

- Altersflecken
  - Aufhellende Petersilienmaske 118
- Augen, gereizte
  - Milde Honigtropfen 30
- Ausschlag
  - Zwei-Komponenten-Bodybutter 100

## B

- Bauchkrämpfe
  - Wärmender Kartoffelwickel 84
- Bauchschmerzen
  - Frisch-würziger Pfefferminztee 82
- Blähungen
  - Anti-Pups-Smoothie 80
- Blasen
  - Komresse mit grünem Tee 108
- Blauer Fleck
  - Flexi-Coldpack 106

## D

- Durchfall
  - Haferporridge mit Zimt 90

## E

- Erkältung
  - Scharf-saure Trinkwürfel 26
- Erschöpfung
  - Zitroniger Elektrolyt-drink 58

## F

- Fieber
  - Basilikum-Ingwer-Tee 56
- Füße, schmerzende
  - Fußsohlenmassage mit Tennisball 68

## G

- Gelenkschmerzen
  - Einreibung mit Wacholderöl 60

## H

- Halsschmerzen
  - Klassischer Prießnitz-Wickel 48
- Harnwegsinfekt
  - Fußbad für die Blase 96
- Heiserkeit
  - Lutschbonbons mit Salbei 50
- Heuschnupfen
  - Spezialtrunk mit Kurkuma 28
- Hexenschuss
  - Entlastende SOS-Position 64
- Hühnerauge
  - Auflösende Aspirin®-Essig-Paste 110
- Husten
  - Bronchialtee mit Thymian 52

## I

- Infektanfälligkeit
  - Zitrus-Ingwer-Shot 54

## J

- Juckreiz
  - Frischer Basilikumtupfer 112

## K

- Kopfschmerzen
  - Heiße Ingwer-Komresse 20
- Kreislaufschwäche
  - Muntermach-bad mit Rosmarin 22

## L

- Libidomangel
  - Sexy Mandeldrink 72
- Lippenherpes
  - Heilöl mit Zitronenmelisse 38

## M

- Magenverstimmung
  - Zwiebel-Honig-Saft 86
- Mückenstich
  - Feine Hafermehlpaste 114
- Müdigkeit

- Energetisierendes Kartoffelgetränk 24
- Mundgeruch
  - Atemerfrischendes Zimtwasser 34
- Muskelkater
  - Süß-saurer Switchel 62

## N

- Nagelpilz
  - Duftender Knoblauchsft 70

## O

- Ohrenscherzen
  - Warmer Zwiebelwrap 32

## P

- Periodenschmerzen
  - Goldene Kurkumamilch 94
- Pickel
  - Zimt-Honig-Paste 102

## R

- Rasurbrand
  - Beruhigendes Gurkenpüree 120
- Raue Lippen
  - Süßer Peeling-Balsam 40
- Reisekrankheit
  - Selbst-akupressur auf dem P-6-Punkt 98
- Rückenschmerzen
  - Hotpack aus der Mikrowelle 66

## S

- Schlafprobleme
  - Traumkissen mit Kamille 42
- Schluckauf
  - Lösender Apfelessig-mix 76
- Schnarchen
  - Anti-Schnarch-Hemd 44
- Sodbrennen
  - Aromatischer Kurkumahonig 78
- Sonnenbrand
  - Abschwellende Joghurtauflage 122

## T

Tränensäcke

- Eiskalte Milchkompressen 104

## U

Übelkeit

- Scharfer Ingwertee 88

## V

Vergesslichkeit

- Gedächtnisfutter mit Walnüssen 46
- Verletzungen, kleine
- Antiseptische Kurkuma-Salbe 116
- Verstopfung
- Öl-Löffelchen extra vergine 92

## W

Wechseljahresbeschwerden

- Frauentee mit Salbei 74

## Z

Zahnfleischbluten

- Mundspülung mit Meersalz 36

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:  
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram!  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)