

Die Autoren



Dr. med. Thomas Hoek, geb. 1956, verheiratet, 5 Kinder. 1975 – 1983 Medizinstudium, 1983 – 1992 Tätigkeit im größten Hamburger Kinderkrankenhaus in allen Bereichen der Pädiatrie, einschließlich Kinderchirurgie, Intensivmedizin und Neonatologie. 1984 Promotion, einzelne wissenschaftliche Vorträge und Publikationen. Seit 1992 in eigener Praxis in Hamburg niedergelassen.



Dagmar Suda, geb. 1954, verheiratet, eine Tochter.

Studium der Japanologie, 1979 – 1993 Deutschunterricht für Japaner (auch Kinder), Anfertigung von Übersetzungen. 1993 – 1998 Tätigkeit als Arzthelferin in einer Kinderarztpraxis. Seit 1999 selbstständig als Sprachlehrerin, Dolmetscherin, Seminarleiterin. Ihr Interesse an Hausmitteln für Kinder ist durch das eigene Kind geweckt worden. Sie hat viele Hausmittel

selbst erprobt, auch Kindern von Freunden, Nachbarn und Bekannten konnte durch diese Hausmittel oft geholfen werden.

Sachverzeichnis

A

- Abendtee-Mischung
 - Baldrianwurzel 52
 - beruhigende Wirkung 52
 - Schlafstörung 52
- Abkühlungsbad
 - Fieber 52
- Abszess 3
- Abwaschung mit kaltem Wasser
 - Einschlafstörung 54
 - Essig 54
 - Infekt, hochfieberhafter 54
 - Lavendeltee 54
 - Wirkung 54
 - – entspannende 54
 - – fiebersenkende 54
 - – kreislaufdämpfende 54
 - Zitronensaft 54
- Abwehrschwäche 3
- Akne
 - Hamameliswasser 3
 - Teebaumöl 3
- Analekzem 3
- Anistee
 - Blähungen 55
 - Darmkrämpfe 55
 - Erbrechen 55
 - Husten 55
 - Wirkung 54
 - – entblähende 54
 - – hustenstillende 55
 - – krampflösend 54
 - – schleimlösende 55
- Apfelessigtrunk
 - Erkältung 55
 - Honig 55
 - Infektanfälligkeit 55
 - keimabtötende Wirkung 55
 - Verdauungsstörung 55
- Appetitlosigkeit 4
- Arnikaaufguss
 - Blutergüsse 56
 - Insektenstiche 56
 - Prellungen 56
 - Quetschungen 56
 - Verstauchungen 56
 - Wirkung
 - – abschwellende 56

- – kühlende 56
- – schmerzstillende 56
- Atemnot 31
- Augen, gereizte 20
- Augentrostaufguss
 - Bindehautentzündung 56
 - entzündungshemmende Wirkung 56
- gereizte Augen 56

B

- Bärentraubenblätterttee
 - Blasenentzündung 57
 - Harnwegsinfekt 57
- Bauchkompressen
 - feucht-warm
 - – Bauchschmerzen 59
 - – Blähungen 59
 - – Durchfall 59
 - – krampflösende Wirkung 59
 - mit Kartoffeln 58
 - – Bauchschmerzen 58
 - – Blähungen 58
 - – Durchfall 58
 - – krampflösende Wirkung 58
 - warm mit Kümmelöl
 - – Blähungen 62
 - – blähungslösende Wirkung 62
 - – Dreimonatskoliken 62
 - – krampflösende Wirkung 62
 - – Kümmelöl 61
 - – Melissenöl 61
- Bauchschmerz
 - Flussdiagramm 6
 - Kümmelöl 5
 - Leinsamen 5
 - Pfefferminzöl 5
- Bindehautentzündung 7
- Blähung
 - Bauchmassage 9
 - Beruhigungsstrategie 7
 - elektrische Zahnbürste 8
 - Fliegergriff 7, 8
 - Fön 8
 - Kümmelöl 9
 - Melissenöl 9
 - Schreiambulanz 9
 - Schreiatacke 7

- Staubsauger 8
- Vibration 8
- Windsalbe 9
- Blähungstee
 - Blähungen 63
 - Wirkung
 - - blähungslösende 63
 - - krampf lösende 63
- Blasenentzündung (s. auch Harnwegsinfekt)
 - Wasserlassen im Sitzbad 10
- Blasenkompressen mit Eukalyptusöl
 - Blasenentzündung 64
 - Harnwegsinfekt 64
 - krampf lösende Wirkung 64
- Bluterguss 10
- Borreliose 42
- Botulinustoxin 51, 103–105, 107, 126, 133, 135, 141
- Brennesseltee
 - Blasenentzündung 65
 - Harnwegsinfekt 65
 - Sonnenbrand 65
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 65
 - - harntreibende 65
- Brombeerblättertée
 - Durchfall 66
 - Wirkung
 - - giftbindende 65
 - - stuhlfestigende 65
 - - zusammenziehende 65
- Bronchitis 10
- Brustdrüsenentzündung 10
- Brustkompressen
 - heiß-feucht, mit Lavendelöl
 - - Bronchospasmus 69
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 68
 - - Erkältung 68
 - - Eukalyptusöl 68
 - - Husten 68
 - - Latschenkiefernöl 68
 - - schleimlösende Wirkung 68
 - mit Kartoffeln
 - - Bronchitis 66
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 66
 - - Husten 66
 - - schleimlösende Wirkung 66
 - mit Lavendelöl
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 67
 - - Erkältung 67
 - - Husten 67
- Brustwarzenentzündung 10
- Brustwickel
 - heiß-feucht, mit Zitrone
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 76
 - - Husten 77
 - - Keuchhusten 77
 - - Lungenentzündung 77
 - - schleimlösende Wirkung 76
 - kühl-feucht
 - - Bronchitis 79
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 79
 - - fiebersenkende Wirkung 79
 - - Obstessig 79
 - - Zitronensaft 79
 - mit Magerquark
 - - Bronchitis 70
 - - krampf lösende Wirkung 70
 - - Kuhmilchallergiker 73
 - - Quark 70
 - - Reizhusten 70
 - - schleimlösende Wirkung 70
 - - Schmalzwickel 70
 - mit Senfmehl
 - - Bronchitis 74
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 74
 - - Husten 74
 - - krampf lösende Wirkung 74
 - - schleimlösende Wirkung 74
 - - Vaseline 74

D

- Dampfinhalation
 - älteres Kind 81
 - mit Kamillentee
 - - Apfelessig 80
 - - Brühe 80
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 80
 - - entzündungshemmende Wirkung 80
 - - Eukalyptusöl 80
 - - Halsentzündung 80
 - - Husten 80
 - - Kamillenblüten 80

- - Nasennebenhöhlen-entzündung 80
- - Pfefferminzöl 80
- - schleimlösende Wirkung 80
- - Schnupfen 80
- - Thymianöl 80
- ruhiges Kind 81
- unruhiges Kleinkind 81
- Dermatitis, atopische
 - autogenes Training 5
 - Entspannungsübung 5
 - Meersalz 4
 - progressive Muskelrelaxation 5
 - Yoga 5
- Dinkelkissen 82, 109
- Dreimonatskolik 11
- Durchfall
 - Flussdiagramm 12
 - Heidelbeersaft 13
 - schwarzer Tee 13

E

- Eibischwurzeltee
 - Reizhusten 82
 - Schleimhautreizungen 82
 - Wirkung
 - - reizlindernde 82
 - - schleimlösende 82
- Eichenrindenaufguss
 - Akne 83
 - Blasen 83
 - Dermatitis 83
 - Ekzem 83
 - Frostbeulen 83
 - Fußpilz 83
 - Scheidenentzündung 83
 - Schweißfüße 83
 - Vorhautentzündung 83
 - Wangenekzem 83
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 83
 - - keimabtötende 83
 - - pilzhemmende 83
- Ekzem, nässendes (s. auch Wangenekzem)
 - Stiefmütterchentee 14
 - Teekompressen 14
- Elektrolytlösung
 - Backpulver 84
 - Darmverschluss 84
 - Hirnhautentzündung 84

- Magen-Darm-Infektion 84
- Orangensaft 84
- Epiglottitis 31
- Erbrechen
 - Flussdiagramm 15
 - - beim Säugling 16
- Erkältung
 - Calendula-Essenz 16

F

- Fencheltee
 - Blähungen 85
 - Bronchitis 85
 - Erbrechen 85
 - Magen-Darm-Grippe 85
 - Wirkung
 - - krampflösende 84
 - - schleimlösende 84
- Fieber
 - Bewusstseinsstörung 17, 19
 - Flussdiagramm 18
 - Frieren bei Fieberanstieg 19
 - Gliederschmerz 19
 - Fremdkörperaspiration 31
 - Frostbeule 19
 - Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) 42
 - Furunkel 20
 - Fußbad
 - ansteigendes
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 88
 - - Erkältung 88
 - - kreislaufanregende Wirkung 88
 - - Kreislaufschwäche 88
 - - Nasennebenhöhlen-entzündung 88
 - - Schnupfen 88
 - mit Eichenrindenaufguss
 - - Blasen 85
 - - Eichenrindenextrakt 85
 - - entzündungshemmende Wirkung 85
 - - Frostbeulen 85
 - - Fußpilz 85
 - - keimabtötende Wirkung 85
 - - pilzhemmende Wirkung 85
 - - Schweißfüße 85
 - mit Salbei
 - - entzündungshemmende Wirkung 86

- Fußpilz 86
- keimabtötende Wirkung 86
- pilzhemmende Wirkung 86
- Schweißfüße 86
- schweißhemmende Wirkung 86
- zusammenziehende Wirkung 86
- mit Senfmehl
- durchblutungsfördernde Wirkung 87
- Erkältung 87
- Kieferhöhlenentzündung 87
- schleimlösende Wirkung 87
- Schnupfen 87
- Senfmehlfußbad 87
- Stirnhöhlenentzündung 87
- zusammenziehende Wirkung 87
- Fußpilz 20
- Apfelessig 20

G

- Gelenkschmerz 20
- Gesichtsmaske mit Quark
- Akne 90
- entzündungshemmende Wirkung 90
- Magerquark 90
- Gurgellösung
- Apfelessig 90
- Eibischtee 90
- Halsschmerzen 90
- Kamillentee 90
- Salbeitee 90
- Salz 90
- Wirkung
- bakterienhemmende 90
- schleimlösende 90
- Zitronensaft 90
- Gurken-Lotion
- Sonnenbrand 91
- Verbrennung 91
- Verbrühung 91
- Wirkung
- entzündungshemmende 91
- kühlende 91
- rückfeuchtende 91

H

- Halsschmerz 21
- Halswickel
- heiß mit Zitrone
- durchblutungsfördernde Wirkung 96
- Halsentzündung 96
- schleimlösende Wirkung 96
- kalt
- durchblutungsfördernde Wirkung 97
- Halsschmerzen 97
- Mandelentzündung 97
- Obstessig 98
- Schluckbeschwerden 97
- schmerzstillende Wirkung 97
- Zitronensaft 98
- mit Archangelica-Salbe
- Lymphknotenschwellungen 91
- Pfeiffer-Drüsenfieber 91
- mit Eukalyptuspaste
- durchblutungsfördernde Wirkung 92
- Lymphdrüsenentzündung 92
- Mumps 92
- muskuläre Verspannungen 92
- muskulärer Schiefhals 92
- Nackenschmerzen 92
- Pfeiffer-Drüsenfieber 92
- stark erwärmende Wirkung 92
- mit Kartoffeln
- durchblutungsfördernde Wirkung 93
- Halsentzündung 93
- Halsschmerzen 93
- schleimlösende Wirkung 93
- mit Magerquark
- Halsentzündung 94
- kühlende Wirkung 94
- Mandelentzündung 94
- schmerzstillende Wirkung 94
- mit Zitronenscheiben
- durchblutungsfördernde Wirkung 95
- Halsentzündung 95
- schleimlösende Wirkung 95
- Harnwegsinfekt (s. auch Blasenentzündung) 9
- Heidelbeertee
- Durchfall 100

- Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) 100
- Wirkung
 - - bakterienabtötende 100
 - - giftbindende 100
 - - stuhlfestigende 100
 - - zusammenziehende 100
- Heiserkeit 21
- Herpes
 - Apfelessig 21
 - Mehl 21
 - Myrrhentinktur 21
 - Teebaumöl 21
 - Vitamin-C-Pulver 21
- Hirtentäschelkraut-Aufguss
 - blutende Wunden 101
 - blutungsstillende Wirkung 101
 - Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*) 101
 - Nasenbluten 101
- Holunderbeersaft
 - Erkältung 102
 - fieberhafte Infekte 102
 - Holunderbeere (*Sambucus nigra*) 102
 - schweißtreibende Wirkung 102
 - Erkältung 103
 - Holunderblüte (*Sambucus nigra*) 104
 - Holunderblütentee (*Sambuci flos*) 103
 - Infekte 103
 - Wirkung
 - - schleimlösende 103
 - - schweißtreibende 103
- Honig 51, 103, 107, 126, 133, 135, 141
- Honigmilch
 - Butter 104
 - Halsschmerzen 105
 - Milch 104
 - Reizhusten 105
 - schlaffördernde Wirkung 104
 - Schlafstörungen 105
- Husten
 - Allergie 21
 - Asthma 21
 - Atemnot 22
 - Bewusstseinsstörung 22
 - Fremdkörper in den Bronchien 21
 - Herzfehler 21
 - Lungenentzündung 21
 - Lungenfehlbildung 21
 - Lungentumor 21
 - TBC 21
- Hustentee-Mischung
 - Husten 106
 - Wirkung
 - - antitussive 105
 - - hustenstillende 105
 - - reizmindernde 105
 - - schleimlösende 105
- I**
- Infekt, grippaler 20
- Infektanfälligkeit
 - Sanddornsaft 22
- Infekterbrechen 23
- Ingwertrunk
 - Blähungen 106
 - Erkältung 106
 - Erschöpfung 106
 - Ingwerwurzel (*Zingiber officinale*) 107
 - Nasennebenhöhlenentzündung 106
 - Reisekrankheit 106
 - Schnupfen 106
 - Übelkeit 106
 - Wirkung
 - - darmreinigende 106
 - - durchblutungsfördernde 106
 - - kreislaufanregende 106
 - - schleimlösende 106
- Insektenstich
 - allergischer Schock 23
 - Atemnot 23
 - Benommenheit 23
 - Bewusstseinsstörung 23
 - Blässe 23
 - Eiswürfel 24
 - Huflattich (*Tussilago farfara*) 24
 - Huflattichblatt 23
 - kalter Schweiß 23
 - Schwindel 23
 - Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) 24
 - Spitzwegerichblatt 23
 - Teebaumöl 23
 - Unruhe 23
 - Zwiebel 23

J

Johannisbeersaft 130

K

Kamillentee

- Analbereich 108
- Atemwegserkrankung 108
- Blähungen 108
- Genitalbereich 108
- Hautentzündung 108
- Kamille (Matricaria chamomilla) 108
- Magen-Darm-Verstimmung 108
- Mundschleimhaut 108
- Schleimhautentzündung 108
- Wirkung
 - darmreinigende 107
 - entzündungshemmende 107
 - geruchsbindende 107
 - krampflösende 107
 - Zahnfleisch 108

Karottensuppe

- Durchfall 109
- Karotten 109
- Magen-Darm-Infektion 109
- Wirkung
 - giftbindende 109
 - stuhlfestigende 109

Kirschkernkissen

- Bauchschmerzen 110
- Blasenentzündungen 110
- Einschlafstörungen 110
- Gelenkschmerzen 110
- Kopfschmerzen 110
- Milchstau 110
- Muskelverspannungen 110
- Prellungen 110
- Verstauchungen 110
- Wirkung
 - durchblutungsfördernde 110
 - entspannende 110
 - entzündungshemmende 110
 - schmerzlindernde 110

Klistier, mit Kamillentee

- abführende Wirkung 111
- Verstopfung 111

Kochsalz-Nasentropfen

- Ohrenschmerzen 112
- Schnupfen 112
- Wirkung
 - abschwellende 112
 - schleimlösende 112

Kohlwickel

- Gelenkschmerzen 112
- Insektenstiche 112
- Prellungen 112
- Wirkung
 - abschwellende 112
 - entzündungshemmende 112

Komresse

- allgemeine Technik 50
- heiß mit Leinsamen
 - Abszesse 122
 - entzündungshemmende Wirkung 122
 - Furunkel 122
 - Nagelbettentzündung 122
- mit Arnikaessenz
 - abschwellende Wirkung 113
 - Arnikaaufguss 114
 - Arnikaessenz 114
 - Blutergüsse 113
 - Insektenstiche 113
 - kühlende Wirkung 113
 - Prellungen 113
 - Quetschungen 113
 - schmerzstillende Wirkung 113
 - Verstauchungen 113
- mit Eichenrindenaufguss
 - Akne 115
 - atopische Dermatitis 115
 - Eichenrindenaufguss 114
 - Eichenrindenextrakt 114
 - entzündungshemmende Wirkung 115
 - juckreizstillende Wirkung 115
 - Wangenekzem 115
 - zusammenziehende Wirkung 115
- mit Hamameliswasser
 - Akne 115
 - Dermatitis 115
 - entzündungshemmende Wirkung 115
 - Hautentzündungen 115
 - Neurodermitis 115
 - Schürfwunden 115
 - Verletzungen 115
 - mit Johanniskrautöl
 - entzündungshemmende Wirkung 117
 - Verbrennungen 117

- mit Magerquark
- - Blutergüsse 118
- - Brustentzündung 118
- - Buttermilch 117
- - entzündungshemmende Wirkung 118
- - kühlende Wirkung 118
- - Milchstau 118
- - Prellungen 118
- - Quark 118
- - schmerzstillende Wirkung 118
- - Sonnenbrand 118
- - Verstauchungen 118
- mit Meerrettich
- - abschwellende Wirkung 119
- - durchblutungsfördernde Wirkung 119
- - Meerrettichpulver 118
- - Meerrettichwurzel 118, 119
- - Nasennebenhöhlenentzündung 119
- - schleimlösende Wirkung 119
- - stoffwechselanregende Wirkung 119
- - zusammenziehende Wirkung 119
- mit Zitronenscheibe
- - Nasennebenhöhlenentzündung 121
- - Schnupfen 121
- Kopfschmerz
- Doppelbilder 25
- Flüssigkeitsmangel 25
- Pfefferminzöl 25
- Schwindelgefühl 25
- Sehstörung 25
- Kopfschuppen
- Apfelessig 25
- Kräutertee
- Allgemeines 50, 51
- Einkauf 50
- Haltbarkeit 50
- Lagerung 50
- Kreislaufschwäche 25
- Kreislaufstörung 26
- Kümmeltee
- Appetitlosigkeit 123
- Bauchschmerzen 123
- Blähungen 123
- Dreimonatskoliken 123

- Erbrechen 123
- Völlegefühl 123
- Wirkung
- - appetitanregende 122
- - krampflösende 122

L

- Leibwickel
- Fieber 123, 124
- Lindenblütentee
- Erkältung 126
- Wirkung
- - kreislaufanregende 126
- - schweißtreibende 126
- Lippenherpes 26
- Apfelessig 21
- Mehl 21
- Myrrhentinktur 21
- Teebaumöl 21
- Vitamin-C-Pulver 21
- Lyme-Krankheit 42

M

- Magen-Darm-Grippe 26
- Majoranbutter
- Schnupfen 127
- Wirkung
- - abschwellende 127
- - schleimlösende 127
- - zusammenziehende 127
- Melissentee
- Einschlafstörungen 127
- Magen-Darm-Beschwerden 127
- Wirkung
- - beruhigende 127
- - blähungslösende 127
- Milchbildungstee
- Blähungen 128
- entkrampfende Wirkung 128
- Stillproblem 128
- Milchschorf
- Kamillenblütentinktur 26
- Olivenöl 26
- Weizenkeimöl 26
- Milchstau
- Tiefkühlerbsen 26
- Mundfäule
- Kamillenextrakt 27
- Myrrhentinktur 27
- Mundsoor
- Myrrhentinktur 27

- Mundwinkel, eingerissener
- Myrrhentinktur 27
- Nelkenöl 27
- Muskelferspannung 27

N

- Nagelbettentzündung
- Calendula-Salbe 27
- Nasenbluten 28
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Gemüsebrühe 28
- Hühnerbrühe 28
- Nasse-Socken-Einschlafhilfe
- Einschlafstörungen 129
- kaltes Fußbad 129
- Wirkung
- - entspannende 129
- - kreislaufdämpfende 129
- Natronwasser
- Blasenentzündung 130
- Harnwegsinfekt 130
- säurebindende Wirkung 129
- Neurodermitis 29
- Nieren- und Blasentee
- Blasenentzündung 130
- Harnwegsinfekte 130
- Reizblase 130
- Wirkung
- - bakterienhemmende 130
- - harntreibende 130
- - krampflösende 130

O

- Ohrenschmerz 29

P

- Pfefferminztee
- Durchfall 131
- Erbrechen 131
- Übelkeit 131
- Wirkung
- - blähungslösende 131
- - krampflösende 131
- Preiselbeersaft 130
- Prellung (s. auch Verstauchung)
- 29
- Arnikasalbe 30
- Johanniskrautöl 30
- Pseudokrapp 30
- Pulswickel
- Fieber 132
- Kopfschmerzen 132

- Kreislaufschwäche 132
- Wirkung
- - belebende 132
- - fiebersenkende 132
- - Körperwärmeentzug 132

R

- Reisekrankheit 31
- Reisschleim
- Durchfall 132
- Magen-Darm-Grippe 132
- stuhlfestigende Wirkung 132
- Reizblase 32
- Rettich-Honig
- Bronchitis 133
- Reizhusten 133
- Rettich 133
- Wirkung
- - hustenreizstillende 133
- - schleimlösende 133
- Ringelblumen-Auguss
- entzündungshemmende
- Wirkung 134
- Ringelblume 134
- Wunden 134

S

- Salbeitee
- Halsentzündung 135
- Magen-Darm-Grippe 135
- Mundschleimhautentzündung
- 135
- Schweißfüße 135
- Schwitzen 135
- Wirkung
- - bakterienhemmende 135
- - entzündungshemmende 135
- - pilzhemmende 135
- - schleimlösende 135
- - schweißhemmende 135
- - virushemmende 135
- - zusammenziehende 135
- Schachtelhalmtée
- Analekzem 136
- Blasenentzündung 136
- Harnwegsinfekt 136
- Schachtelhalm 136
- Scheidenentzündung 136
- Wirkung
- - entzündungshemmende 136
- - harntreibende 136
- Zinnkraut 136

- Schachtelhalmteekomresse
 - entzündungshemmende
 - Wirkung 120
 - Wunden 120
 - Schafgarbentee
 - Analekzem 137
 - Magen-Darm-Beschwerden 137
 - Scheidenentzündung 137
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 137
 - - keimabtötende 137
 - - krampflösende 137
 - Scheidenentzündung
 - Apfelessig 32
 - Schlafstörung 33
 - Schluckauf
 - Zuckerwürfel 34
 - Schmalzwickel 138
 - Schnupfen 34
 - Schreiattacke 34
 - Schreibaby 34
 - Schürfwunde
 - Arnikatinktur 41
 - Calendula-Salbe 41
 - Schweißfüße 34
 - Selleriekochwasser
 - Frostbeulen 138
 - Sellerieknolle 138
 - Wirkung
 - - abschwellende 138
 - - durchblutungsfördernde 138
 - Senfmehlkompresse
 - Erkältung 120
 - Nasennebenhöhlenentzündung 120
 - Schnupfen 120
 - Senfmehl 120, 121
 - Senfmehlfußbad 120
 - Wirkung
 - - durchblutungsfördernde 120
 - - kreislaufanregende 120
 - Sitzbad, mit Kamille
 - Analekzem 139
 - Apfelessig 139
 - Eichenrindenextrakt 138
 - Harnverhaltung 139
 - Harnwegsinfekt 139
 - Kamillenblütenkonzentrat 138
 - Scheidenentzündung 139
 - Vorhautentzündung 139
 - Windeldermatitis 139
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 138
 - - keimabtötende 138
 - Sonnenbrand
 - Aloe (Aloe vera) 35
 - Aloesaft 35
 - Johanniskrautöl 35
 - Stiefmütterchentee
 - Akne 139
 - Dermatitis 139
 - Eichenrindenaufguss 139
 - Eichenrindenextrakt 139
 - Milchschorf 139
 - Wangenekzem 139
 - Windeldermatitis 139
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 139
 - - juckreizmindernde 139
 - - kühlende 139
 - Stillproblem
 - Milchbildungsöl 36
- T**
- Teekomresse
 - Dermatitis 140
 - Ekzem 140
 - entzündungshemmende
 - Wirkung 140
 - Neurodermitis 140
 - Schürfwunden 140
 - Vorhautentzündung 140
 - Windeldermatitis 140
 - Thymiantee
 - Bronchitis 141
 - Infekte der oberen Luftwege 141
 - Wirkung
 - - krampflösende 141
 - - schleimlösende 141
- U**
- Übelkeit 36
 - Überwärmungsbad
 - Erkältung 142
 - Fieber 142
 - grippaler Infekt 142
 - Wirkung
 - - schweißtreibende 142
 - - stoffwechselanregende 142
 - Unterarmbad, ansteigendes
 - Erkältung 143
 - Kreislaufschwäche 143
 - Nasennebenhöhlenentzündung 143

- Schnupfen 143
- Wirkung
- - kreislaufanregende 143
- - schleimlösende 143

V

- Verbrennung 36
- Verbrühung 36
- Verstauchung (s. auch Prellung) 37
 - Arnikasalbe 30
 - Johanniskrautöl 30
- Verstopfung
 - Analfissur 37
 - Aprikosensaft 38
 - Birnensaft 38
 - Essigwasser 38
 - Feigen 38
 - Flohsamen 38
 - Leinsamen 38
 - Manna-Feigensaft 38
 - Milchzucker 38
 - Olivenöl 38
 - Pflaumensaft 38
- Vier-Winde-Tee
 - Blähungen 144
 - funktionelle Magen-Darm-Beschwerden 144
 - krampflösend 144
 - Völlegefühl 144
 - Wirkung
 - - blähungslösende 144
 - - verdauungsfördernde 144
- Vollbad
 - mit Lavendel
 - - beruhigende Wirkung 145
 - - Einschlafstörungen 145
 - - entspannende Wirkung 145
 - mit Thymianaufguss
 - - krampflösende Wirkung 145
 - - schleimlösende Wirkung 145
- Vorhautentzündung 39

W

- Wadenwickel
 - hohes Fieber 147
 - Obstessig 147
 - Zitronensaft 147
- Wangenekzem 14, 39
- Warze
 - Glockenblume (Campanula rotundifolia) 40

- Löwenzahn 40
- Schöllkraut 40
- Teebaumöl 40
- Wechselarmbad
 - chronisch kalte Hände 149
 - Kopfschmerzen 149
 - Kreislaufstörungen 149
 - Wirkung
 - - durchblutungsfördernde 149
 - - kreislaufanregende 149
- Weidenrindentee-Kombination
 - Erkältung 150
 - Gliederschmerzen 150
 - Husten 150
 - Kopfschmerzen 150
 - Schnupfen 150
 - Wirkung
 - - entzündungshemmende 150
 - - fiebersenkende 150
 - - schmerzstillende 150
- Wickel 47
 - Checkliste 49
 - Wickeltechnik, Allgemeines 47 - 50
- Windeldermatitis
 - Calendula-Salbe 41
 - Hamameliswasser 41
 - Kamillenextrakt 41
 - Kamillensalbe 41
 - Kristallviolett-Tinktur 41
 - Lebertransalbe 41
 - Öl aus Lebertrankapseln 41
 - Pilzinfektion 40
 - Zinkpaste 41
- Windtee 151
- Wunde
 - Arnikatinktur 41
 - Calendula-Salbe 41
- Wurmbefall 32

Z

- Zahnungsbeschwerden
 - Myrrhentinktur 42
- Zeckenbiss 42
 - Lähmungserscheinung 43
 - Obstessig 43
 - Schwindelattacke 43
 - Apfelessig 43
- Zwiebelpackung
 - Mittelohrentzündung 153
 - Ohrenschmerzen 152

- Wirkung
 - - bakterienhemmende 152
 - - entzündungshemmende 152
 - - schmerzstillende 152
 - - virushemmende 152
- Zwiebel 152
- Zwiebelpresssaft
 - Insektenstiche 153
 - Wirkung
 - - abschwellende 153
 - - schmerzstillende 153
- Zwiebelsaft
 - mit Kandis
 - - hustenstillende Wirkung 154
 - - Reizhusten 154
 - - schleimlösende Wirkung 154
 - - Sekretstau 154
 - mit Salz
 - - abschwellende Wirkung 154
 - - durchblutungsfördernde Wirkung 154
 - Frostbeulen 154
- Zwiebelsirup
 - schleimlösende Wirkung 155
 - Schnupfen 155
 - trockener Husten 155