

# Inhaltsverzeichnis

## **I Grundlagen**

- 1 Einleitung
- 2 Phytotherapeutische Grundlagen
- 3 Grundlagen der Anthroposophischen Medizin
- 4 Grundlagen von Hydro- und Thermotherapie
- 5 Grundlagen von Einreibungen/Massage
- 6 Wissenschaftlicher Bezug

## **II Hausmittel von A bis Z**

- 7 Heilpflanzentees
- 8 Wickel und Auflagen
- 9 Bäder und Teilkörperbäder
- 10 Einreibungen und Massagen

## **III Praktische Anwendung**

- 11 Anwendungsgebiete A-Z
- 12 Besonderheiten in Schwangerschaft und Stillzeit
- 13 Besonderheiten bei Kindern