

EINFÜHRUNG

9 Vowort

10 HEILPFLANZEN FÜR KINDER

14 Wirkstoffe

25 Teezubereitungsarten

28 Sammeln und Trocknen

34 Zum Gebrauch des Buches

KRANKHEITEN

36 BAUCHRAUM

40 Übelkeit und Erbrechen

42 Reisekrankheit

45 Durchfall (Diarrhoe)

51 Verstopfung

55 Blähungen

63 Nabelkoliken

67 Appetitlosigkeit

72 Rund um die Menstruation

76 Harnwegsinfekte

80 Reizblase

81 Bettnässen

84 ATEMWEGE

87 Erkältung

94 Fieber

103 Husten

113 Bronchitis

114 Schnupfen

120 Halsschmerzen und
Mandelentzündung

123 Mittelohrentzündung

125 Bindehautentzündung

127 Grippe

128 Infektanfälligkeit

132 DIE HAUT

- 135 Offene Wunden
- 138 Geschlossene Wunden
- 142 Verbrennungen
- 145 Insektenstiche
- 147 Windeldermatitis
und Windelsoor
- 149 Akne
- 153 Ekzeme
- 158 Milchschorf
- 159 Neurodermitis

164 PSYCHE UND KOPF

- 167 Schlafstörungen
- 172 Ängste
- 177 Stress
- 182 Konzentrationsstörungen
- 187 Spannungskopfschmerz
- 193 Zahnungsbeschwerden

HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

200 Apfel

202 Beinwell

204 Birke

206 Brennnessel

209 Efeu

210 Eibisch

212 Engelwurz

214 Fenchel

218 Gänseblümchen

220 Hagebutte

221 Heidelbeere

224 Holunder

226 Johanniskraut

228 Kamille

231 Kapuzinerkresse

233 Lavendel

235 Leinsamen

238 Linde

240 Mädesüß

242 Melisse

244 Pfefferminze
247 Pomeranze, Bitterorange
248 Ringelblume
251 Salbei
253 Schlüsselblume
255 Schwarz- und Grüntee
257 Spitzwegerich
259 Stiefmütterchen
261 Thymian
264 Zwiebel

266 SERVICE

268 Kinderkrankheiten
270 Die Hausapotheke
271 Die Reiseapotheke
273 Fachbegriffe kurz erklärt
275 Zum Weiterlesen
277 Bezugsquellen
278 Register
284 Die Autorinnen
285 Dank