

FÜR GUTES GELINGEN

- 8 Wickel einst und jetzt
- 10 Wickel, Auflagen & Co.
- 14 Man nehme ...
- 19 Sorgfalt ist das A und O

IN DER ERKÄLTUNGSZEIT



- 24 Kratzen, Schniefen, Husten
- 25 Bei Halsschmerzen und beginnender Erkältung
- 33 Bei Husten
- 42 Bei Ohrenscherzen
- 52 Bei Problemen mit den Nasennebenhöhlen
- 59 Bei Fieber

FÜR GELENKE UND RÜCKEN



- 66 Wenn Bewegung weh tut
- 67 Bei Verstauchung, Prellung, Bluterguss
- 80 Bei chronischen Gelenksbeschwerden
- 94 Wenn der Rücken schmerzt

GANZ ENTSPANNT OHNE SCHMERZEN



- 106 Wohltuendes für den Bauch, guten Schlaf und die Frau
- 107 Wenn's im Bauch rumort
- 114 Bei chronischen Bauchbeschwerden
- 122 Schlaf ein, schlaf ein ...
- 127 Jeden Monat wieder
- 131 Stillen ohne Schwierigkeiten

SERVICE

- 136 Quellen und Adressen
- 140 Schnell nachgeschlagen
- 142 Die Autorinnen