

# 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 Ohrenschmerzen
- 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 Gelenk-  
beschwerden
- 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 Bauch-  
beschwerden
- 122 Schlaf ein, schlaf ein ...
- 127 Jeden Monat wieder
- 131 Stillen ohne Schwierig-  
keiten

## Service

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