

# Inhalt

<b>Die Lebensphasen</b>	<b>5</b>	
Das Lebenshaus und seine Hausapotheke	7	
Das Erdgeschoss	15	
Der erste Stock	21	
Der zweite Stock	27	
Das Dachgeschoss	33	
Der Keller	39	
Ein ganzheitlicher Blick	45	
	<b>51</b>	<b>Häufige Beschwerden und ihre Behandlung</b>
	53	Augenreizungen und -entzündungen
	65	Erkältung
	87	Frauengesundheit
	101	Hämorrhoiden
	107	Hautreizungen und -verletzungen
	129	Kreislaufschwäche
	133	Magen- und Darmbeschwerden
	145	Mundraum-Entzündungen
	151	Prellungen, Muskelkater & Co.
	157	Stress und Erschöpfung
	165	Unruhe und Schlafstörungen
	173	Verspannungen
	179	Häusliche Pflege
	190	Ihre Haus- und Notfallapotheke
	192	Ihre Reiseapotheke
<b>Rezepte, Tipps und Anregungen</b>	<b>195</b>	
Äußere Anwendungen	197	
Rezepte	207	
Globuli velati einnehmen	208	
Informationen zu	209	
Nahrungsmittelunverträglichkeiten		
	<b>211</b>	<b>Anhang</b>
	212	Die WALA
	216	Arzneimittelverzeichnis
	219	Stichwortverzeichnis
	225	Weiterführende Literatur