

Egli / Emmenegger Förderung der Eigenheilkräfte

Leseprobe

[Förderung der Eigenheilkräfte](#)

von [Egli / Emmenegger](#)

Herausgeber: Aegis Verlag CH



<http://www.narayana-verlag.de/b19945>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort	8
Ein Wort zur 8. Auflage.....	9

TEIL I: WORUM GEHT ES?

Förderung der Eigenheilkräfte	11
Ernährung (Vollwertkost)	12
Heilkräuter für den inneren und äusseren Gebrauch	13
Bewegung und Atmung an frischer Luft	14
Wasseranwendung zur Kreislaufförderung.....	15
Lebensordnung, Selbst- und Sinnfindung.....	16
Die erweiterte Hausapotheke	18
Apothekerschrank.....	18
Wickelmaterial und weitere Hilfsmittel.....	19
Wickelmaterial	19
Weitere Hilfsmittel	19
Heilkräuter und Heilmittel aus der Küche.....	20
Heilkräuter	20
Heilmittel aus der Küche.....	20
Verbandmaterial	21
Grundlagen für Kalt- und Warmanwendungen	22
Allgemeine Grundregeln für Kalt- und Warmanwendungen	22
Zusätzliche Hinweise für Warmanwendungen	23
Zusätzliche Hinweise für Kaltanwendungen.....	23

TEIL II: WAS WIRD GEMACHT?

Gesundheitsförderung	26
Allgemeine Massnahmen zur Erhaltung und Förderung der Eigenheilkraft/Widerstandskraft	26
Erkältungen/Infekte	30
Massnahmen bei beginnendem Unwohlsein, Erkältungen und Infekten.....	30
Augenentzündung/Augenreizungen	33
Blasenkatarrh/Blasenentzündung	34

Bronchial-Asthma	36
Fieber	40
Halsweh/Schluckbeschwerden/Heiserkeit	42
Husten/Bronchitis.....	44
Mundinfektionen (Mundfäule, Aphten, Mundsoor usw.)	46
Ohrenscherzen/Mittelohrentzündung	47
Schnupfen/Nebenhöhlenentzündung	49
Verdauungsstörungen	51
Durchfall	51
Akuter Durchfall	51
Chronischer Durchfall	53
Erbrechen	54
Verstopfung	56
Verschiedene Störungen	58
Chronisches Ekzem/Hautallergie.....	58
Heuschnupfen.....	62
Insektenstiche.....	64
Schlafstörungen (Einschlaf-/Durchschlafstörungen).....	65
Verbrennungen/Verbrühungen/Sonnenbrand.....	67
Sonnenbrand	68
Verletzungen.....	69
Schürfungen.....	69
Schnittwunden	69
Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen.....	70
Schlecht heilende Wunden.....	71
TEIL III: WAS KÖNNEN ELTERN TUN?	
Schwangerschaft und Stillen.....	74
Schwangerschaft.....	74
Stillvorbereitung in der Schwangerschaft.....	77
Stillförderung	79
Brustwarzenpflege während der Stillzeit	82
Wunde Brustwarzen, Schrunden (Rhagaden)	84
Milchstau/Brustdrüsenverhärtung	86
Brustdrüsenentzündung (Mastitis)	88

Vorgehen zur Verringerung der Milchmenge/Abstillen	90
Kinderkrankheiten/Infekte	92
Allgemeine Massnahmen bei Unpässlichkeiten/Störungen bei Kindern..	92
Mundsoor	96
Drei-Tage-Fieber	97
Fieberkrämpfe	98
Krupp (falscher oder Pseudokrupp)	100
Windpocken (Spitze Blattern/Varizellen).....	101
Masern	102
Mumps (Ziegenpeter)	104
Röteln	106
Keuchhusten (Pertussis)	107
Scharlach	109
Verschiedene Störungen bei Kindern	111
Gesässpflege/Wundsein	111
Neugeborenen-Gelbsucht (physiologische Gelbsucht)	113
Drei-Monats-Kolik	114
Zahnen.....	116
Säuglingsekzem (Milchschorf), Neurodermitis	118
Schlafstörungen bei Kindern (Einschlafstörungen/ Durchschlafstörungen).....	121
Würmer	124
Madenwürmer (Oxyuren)	124
Spulwürmer (Askariden)	125
Bettnässen.....	126
TEIL IV: WIE WIRD'S GEMACHT?	
Heilanwendungen.....	130
Allgemeines	130
Bäder	131
Allgemeines	131
Armbäder	131
Warmes Armbad	131
Ansteigendes Armbad.....	133

Absteigendes Armbad.....	133
Kaltes Armbad.....	134
Wechsel-Armbad.....	135
Fussbäder/Unterschenkelbäder.....	136
Warmes Fussbad.....	136
Ansteigendes Fussbad.....	138
Absteigendes Fussbad.....	138
Kaltes Fussbad.....	139
Wechsel-Fussbad.....	141
Vollbäder.....	142
Warmes Vollbad.....	142
Ansteigendes Vollbad.....	143
Absteigendes Vollbad.....	143
Kaltes Halbbad (fröhliches Halbbad).....	144
Güsse.....	146
Allgemeines.....	146
Allgemeine Hinweise für alle Güsse.....	146
Güsse am Unterkörper.....	149
Wechsel-Unterkörperguss.....	149
Kalter Unterkörperguss.....	150
Güsse am Oberkörper.....	150
Wechsel-Armguss mit Brustguss.....	151
Kalter Armguss mit Brustguss.....	152
Gesichtsguss kalt.....	152
Augenguss kalt.....	153
Wechsel-Vollguss (Ganzkörperguss).....	153
Weitere kreislauffördernde, vegetativ stabilisierende	
Massnahmen.....	154
Kalte Waschung.....	154
Trockenanwendungen.....	157
Luftbad.....	157
Ucht-und Sonnenbad.....	157
Trockenbürsten.....	158
Tau- und Schneelaufen.....	160
Wassertreten.....	161
Wickel und Auflagen.....	163

Brustwickel	163
Dampfkompresse	166
Fiebersenkende Wadenwickel	170
Heublumensack/Heublumenauflage	173
Kartoffelaufgabe/Kartoffelsack	176
Kohlblattaufgabe	178
Leinsamenaufgabe	180
Quarkwickel/Lehmwickel/Wasserwickel	181
Zwiebelwickel	183
Verschiedene Heilanwendungen	185
Dampfinhalation	185
Darmentleerung: Klistier und Darmeinlauf	187
Klistier	187
Darmeinlauf	189
Physiologische Kochsalzlösung (NaCl)	192
Ernährung/Diät	193
Vollwertkost	193
Frischkorngericht	195
Keimen im Glas (Getreide und Hülsenfrüchte)	196
Milchbildungskugeln für Stillende	197
Frischkornmilchschoppen	198
Frischkorn-Mandelmilchschoppen	200
Diät	201
Diätaufbau	201
Drei-Drittel-(3/3)Lösung	201
Karottensuppe/Rüebli-suppe	202

ANHANG

Sachwörterverzeichnis (alphabetisch)	204
Wichtige Adressen	207
Gesundheitsberatung	207
Stillberatung	207
Impfberatung	208
Literatur	209
Bücher Verlag Netzwerk Impfentscheid	211



Egli / Emmenegger

[Förderung der Eigenheilkräfte](#)

Gesundheits- und Krankenpflege mit natürlichen Anwendungen für gross und klein

216 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de