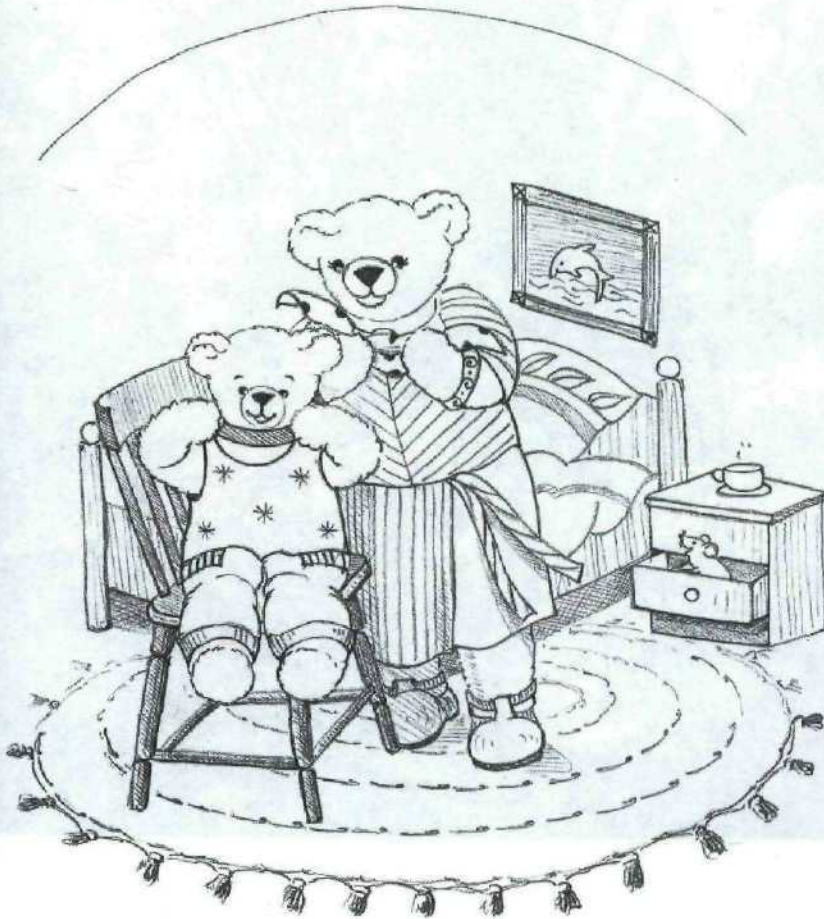


Ursula Uhlemayr

Wickel & Co.

Bärenstarke Hausmittel für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Sanft und natürlich behandeln	9	Gesunde Ernährung	60
Naturheilkunde für die ganze Familie	10	Richtiges Trinken	62
Ganzheitliche Prävention	10	Wirksame Hilfe mit Wickel & Co.	65
Grenzen erkennen	11	Abwehr stärken – Erkältungen vorbeugen	66
Naturheilkundlich informieren	12	Ansteigendes Fußbad	67
Was Großmutter noch wusste	13	Schritt für Schritt – Ansteigendes Fußbad ..	69
Naturheilkunde für Kinder	14	Wechselfußbad	71
Heilungskräfte aktivieren	16	Badezusatz herstellen	71
Liebevolle Berührungen	17	Teddy-Geschichte	72
Zuwendung – die halbe Therapie	18	Befreiendes bei Schnupfen	73
Liebevoll mit sich umgehen	20	Abschwellende Hausmittel	74
Sich selbst einmal »ausklinken«	22	Immer noch aktuell – Inhalieren	75
So wirken Wickel & Co.	24	Zwiebel-Fußsohlenwickel	77
Unsere Haut	24	Leinsamenkomresse	80
Kälte setzt heilsame Reize	28	Erste Hilfe bei Ohrenschmerzen	81
Wärme wirkt entspannend	30	Ohrenwickel mit Zwiebel	81
Es geht auch ohne Temperaturreiz	31	Schritt für Schritt – Ohrkomresse	83
Wissenswertes über Zusätze	32	Linderung bei Halsschmerzen	85
Qualität ist wichtig	33	Tut Wärme oder Kälte gut?	86
Selber Heilpflanzen sammeln	35	Sanfte Halswickel	88
Heilpflanzen-Tabelle	36	Warmer Ölwickel	89
Heilmittel aus der Vorratskammer	41	Warmer Halswickel mit Zitrone	90
Heilmittel-Tabelle	42	Abschwellender Zitronenhalswickel	90
Ätherische Öle und Wickel	44	Halswickel mit Quark	91
Praktische Tipps	47	Schritt für Schritt – Quark-Halswickel	92
Grundregeln für Wickel & Co.	48	Vorbeugen und Stärken	93
Die Stärke der Reize anpassen	49	Gurgelwasser	93
Das richtige Material	51	Hilfreiches bei Husten	95
Der Wickelaufbau	51	Bewährte Schleimlöser aus der Natur	96
Bevor Sie loslegen	55	Schwarzer-Rettich-»Zaubertrunk«	96
Zeit und Ruhe	55	Lindernde Brustwickel	98
So wickeln Sie richtig	58	Der beliebte Bienenwachswickel	99
Die Grenzen der Selbstbehandlung	59		

Brustwickel mit Quark	102	Aktiv gegen Schmerz.....	144
Zitronen-Brustwickel	104	Kindliche Kopfschmerzen	144
Warme Ölwickel	105	Johanniskrautöl-Kompresse.....	145
Temperaturansteigendes Armbad	106	Die Kartoffelauflage	147
Wechselarmbad	108	Salzkirschwasser	148
Teilbäder für die kalte Zeit.....	109	Kohlwickel	149
Fieber – was tun?	110	Für kleine und große Sportler.....	151
Fieber ist wichtig.....	110	Kompresse mit Arnikatinktur.....	152
Pulswickel	114	Vorbeugen und Stärken mit Kneipp	154
Wadenwickel	115	Die Kneippsche Gesundheitslehre	155
Schritt für Schritt – Wadenwickel.....	119	Ganzheitliche Gesundheitsförderung	155
Serienwaschung.....	120	Zusammenfassende Wirkung der	
Wohltat für Körper und Seele	122	Wassertherapie.....	158
Linderung durch Hausmittel.....	124	Güsse, Wassertreten & Co.	159
Bauchmassage mit Ölmischungen	125	Kneipp für Kinder.....	160
Sanfte Leibwaschung.....	127	Barfuß laufen	161
Bauchwickel mit Ölmischungen.....	128	Wassertreten.....	164
Schritt für Schritt – Bauchwickel	129	Güsse.....	166
Das richtige Öl.....	130	Armguss	167
Lavendelölaufgabe	132	Schritt für Schritt – Armguss	168
Ruheinseln einbauen.....	132	Wechsel-Armguss	169
Wenn das Einschlafen schwer fällt	134	Knieguss	169
Heilsames für die Haut.....	135	Schritt für Schritt – Knieguss	171
Hilfe bei kleinen Verletzungen	135	Fußsohlenguss	172
Kompresse mit Calendula (Ringelblume) ..	135	Wohlthuende Waschungen	172
Schritt für Schritt – Ringelblumenöl		Oberkörperwaschung.....	174
herstellen	137	Unterkörperwaschung	174
Hausmittel für den Sommer	138	Belebendes Trockenbürsten	177
Kühlende Quarkkompresse	138	Das kalte Armbad	178
Hilfe bei Insektenstichen	140	Luftbad	179
Wirksame Soforthilfe mit Zwiebeln.....	140	Vollbad	180
Stiefmütterchen – liebevoll zu unserer Haut	141	Sauna für Kinder.....	182
Stiefmütterchen-Kompresse	142	Anhang.....	184
Stiefmütterchenbad.....	142	Adressen, die weiterhelfen	186
		Checkliste Hausapotheke	187
		Beschwerdenregister	187