

HANDBUCH — DER — KLOSTER- HEILKUNDE

*Dr. Johannes Gottfried Mayer
Dr. med. Bernhard Uebleke · Pater Kilian Saum OSB*

Inhalt

Vorwort 8

❖ **Alte Schätze –
neu entdeckt** 10

*Die Geschichte der Klosterheilkunde:
Warum das traditionelle Wissen ein Segen
für unsere Gesundheit ist.*

❖ **Die Steckbriefe der
Heilpflanzen** 36

*Die wichtigsten Pflanzen der Klosterheil-
kunde. Wie sie entdeckt wurden und was
sie so wertvoll macht.*

❖ **Der gesunde Rhythmus
des Lebens** 198

*Ein stabiles Fundament für Körper, Geist
und Seele. Wie wir die Lehren der Nonnen
und Mönche in unserem modernen Alltag
sinnvoll nutzen können.*

❖ **Die Praxis der
Klosterheilkunde** 212

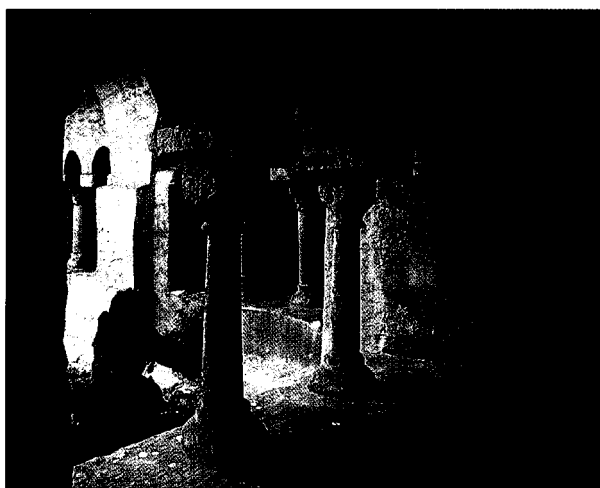
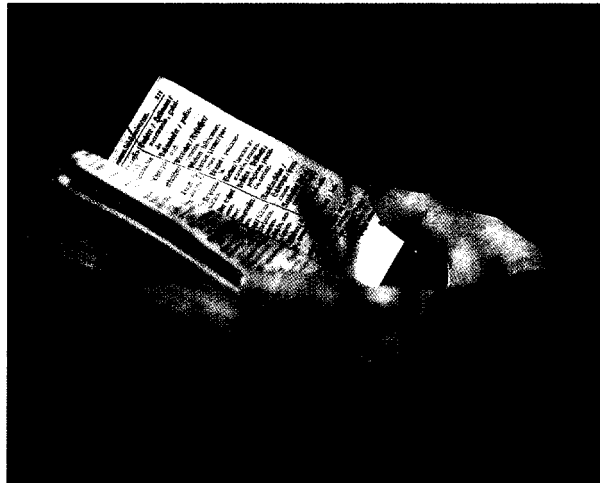
*Die bewährten Therapien. Welche
wirklich helfen, wie sie wirken und wie sie
jeder leicht und sicher anwenden kann.*

Für Psyche und Nerven 214

Schlafstörungen und Nervosität 216

Angstzustände 220

Depressionen 222





Kopfschmerzen 224
 Migräne 227
 Nervenschmerzen 230

Für die Atemwege 232

Schnupfen 234
 Hals- und Rachenentzündung 238
 Husten 240
 Fiebrige Erkältung 245
 Nasennebenhöhlen-
 entzündung 247
 Mandelentzündung 249
 Chronische Bronchitis 251
 Asthma bronchiale 252

Für Herz, Kreislauf und Gefäße ... 254

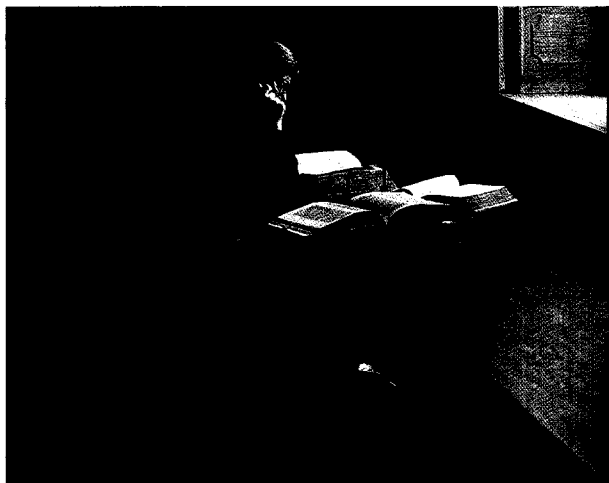
Funktionelle Herzbeschwerden 255
 Blutarmut 258
 Herzinsuffizienz 259
 Niedriger Blutdruck 262
 Bluthochdruck 264
 Gefäßverkalkung 265
 Herzrhythmusstörungen 267
 Venenleiden 269
 Hämorrhoiden 272

Für Magen und Darm 274

Entzündungen im Mund- und
 Rachenraum 276
 Übelkeit und Erbrechen 278
 Reizmagen 281
 Magenschleimhautentzündung 284
 Magen- und Zwölffingerdarm-
 geschwür 285
 Reizdarm 287
 Verstopfung 290
 Durchfall 293
 Erkrankungen von Leber und Galle 295

■ INHALT

Für Nieren und Blase	298
Nierensteinleiden	299
Blasenentzündung und Reizblase	302
Prostatavergrößerung	306
Für die Sexualorgane	308
Impotenz	310
Menstruationsbeschwerden	312
Schmerzen und Entzündungen der weiblichen Brust	316
Verlängerte Blutung, Zyklusstörungen	318
Wechseljahre	320
Entzündungen der Scheide	321
Schwangerschaftserbrechen	324
Geburtsvorbereitung	326
Für die Haut	328
Ekzem	333
Neurodermitis	335
Schuppenflechte	337
Nesselsucht	338
Akne	339
Furunkel	341
Wärzen	343
Herpes	345
Pilze	346
Wunden	348
Insektenstiche	350
Sonnenbrand und Verbrennungen	352
Für Muskeln und Gelenke	354
Arthrose	355
Entzündliche rheumatische Erkrankungen	360
Gicht	362
Rückenbeschwerden	364
Muskelkrämpfe	366
Stumpfe Verletzungen	367





Spezial

Für Kinder	370
Für Säuglinge und Kleinkinder (bis 3 Jahre)	371
<i>Blähungen und Durchfall</i>	371
<i>Erkältung, Schnupfen und Husten</i>	374
<i>Mittelohrentzündung</i>	378
<i>Milchschorf und Kopfgneis</i>	379
<i>Windeldermatitis</i>	381
<i>Schlafstörungen</i>	382
<i>Zahnen</i>	383
Für ältere Kinder (4 bis 14 Jahre)	385
<i>Keuchhusten</i>	385
<i>Magen- und Darmstörungen</i>	386
<i>Angst, Nervosität und Bettnässen</i>	388

❖ **Die praktischen Anwendungen**

*Die Geheimnisse des Pater Kilian.
Er zeigt, wie jeder Kräutertees und Salben
zubereiten und Umschläge anlegen kann.*

Heilkräutertees richtig zubereiten	394
Extrakte und Tinkturen selbst herstellen ...	395
Salben selbst zubereiten	396
Wasserdampf-Inhalationen wirkungsvoll einsetzen	397
Wickel richtig anlegen	398
Bäder therapeutisch einsetzen	402
Personen und Werke	403
Glossar	410
Literaturverzeichnis	414
Register	416
Bildnachweis	431