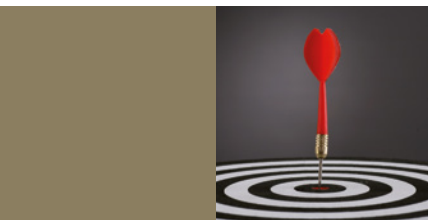
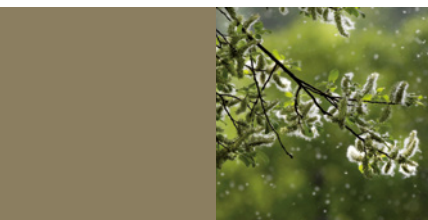
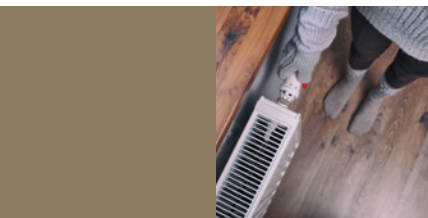


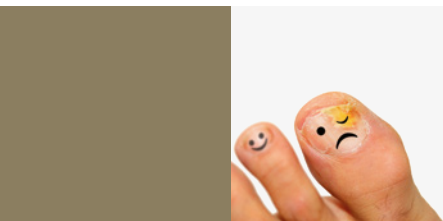
# Inhaltsverzeichnis



Vorwort .....	V
Abkürzungen Darreichungsformen .....	XI
Einführung .....	XIII
<b>1 Erkältungsbeschwerden .....</b>	<b>1</b>
Die Atemwege .....	2
Allgemeine Erkältungsbeschwerden .....	2
Schnupfen .....	7
Halsschmerzen und Heiserkeit .....	11
Ohrenschmerzen .....	14
Husten .....	15
<b>2 Allergien .....</b>	<b>21</b>
Die Allergie .....	22
Heuschnupfen .....	22
Kontaktallergien .....	27
<b>3 Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....</b>	<b>31</b>
Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	32
Nahrungsmittelallergien .....	32
Lactoseintoleranz .....	33
Intestinale Fructoseintoleranz .....	35
Histaminintoleranz .....	36
Zöliakie .....	38
<b>4 Beschwerden am Auge .....</b>	<b>41</b>
Das Auge .....	42
Augenreizung und Bindehautentzündung .....	42
Trockenes Auge .....	44
Lidrandentzündung .....	46
Gerstenkorn .....	46
Altersbedingte Makuladegeneration .....	47
Ophthalmica .....	49
<b>5 Zahnschmerzen, Entzündungen im Mundraum und Zahnpflege .....</b>	<b>53</b>
Aufbau und Funktion von Zähnen und Mundraum .....	54
Aphthen .....	55
Druckstellen .....	57
Mundschleimhautentzündung (Stomatitis) .....	58
Gingivitis .....	61
Mundsoor .....	63
Zahnschmerzen .....	64
Zahnpflege .....	67



<b>6 Haut, Haare und Nägel</b> .....	77
Funktion und Aufbau der Haut .....	78
Sonnenschutz .....	79
Sonnenbrand .....	82
Sonnenerkrankung .....	86
Pflege von zu Schuppen neigender Kopfhaut .....	90
Brüchige und rissige Nägel .....	93
Trockene Haut .....	96
Neurodermitis .....	99
Akne .....	104
Rosazea .....	108
Läusebefall .....	112
Narben .....	116
Insektenstiche .....	119
<b>7 Infektionen auf Haut und Schleimhaut</b> .....	125
Einfache Wunden und Entzündungen der Haut .....	126
Nagelbettentzündung .....	129
Verbrennungen .....	131
Pilzinfektionen auf Haut und Nägeln .....	135
Vaginalpilz .....	141
Warzen .....	144
Hühneraugen .....	148
Lippenherpes .....	150
<b>8 Schmerzen</b> .....	155
Definition Schmerz .....	156
Schmerzentstehung und -leitung .....	156
Therapiemöglichkeiten .....	156
Kopfschmerzen .....	160
Migräne .....	163
Sinusitis-Kopfschmerz .....	166
Gelenkschmerzen .....	167
Muskelschmerzen .....	170
Rückenschmerzen .....	173
<b>9 Magen- und Darmtrakt</b> .....	175
Speiseröhre und Magen .....	176
Sodbrennen .....	176
Reizmagen .....	181
Magenschleimhautentzündung .....	184
Appetitlosigkeit .....	187
Übelkeit und Erbrechen .....	189
Dünndarm und Dickdarm .....	192
Blähungen und Völlegefühl .....	193
Durchfall .....	194
Verstopfung .....	198
Reizdarmsyndrom .....	203
Hämorrhoiden .....	205





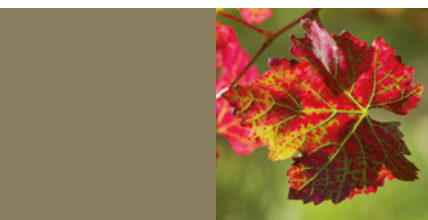
**10 Hormone** ..... 209

- Die weiblichen Hormone ..... 210
- Wechseljahresbeschwerden ..... 213
- Schleimhäute ..... 215
- Pille danach ..... 218
- Potenzprobleme ..... 220



**11 Blase und Prostata** ..... 223

- Organ Blase ..... 224
- Leichte Blasenentzündung ..... 224
- Inkontinenz und Reizblase ..... 227
- Prostata ..... 231



**12 Kreislauf, Venen, Tinnitus und Wadenkrämpfe** .. 235

- Das Herz-Kreislauf-System ..... 236
- Hypotonie ..... 236
- Schwindel ..... 239
- Hörsturz und Tinnitus ..... 241
- Venenschwäche ..... 242
- Wadenkrämpfe ..... 244



**13 Psyche** ..... 247

- Stress und Erschöpfung (Burnout) ..... 248
- Prüfungsangst ..... 251
- Schulangst ..... 253
- Leichte depressive Verstimmungen ..... 253
- Schlafstörungen ..... 256



**14 Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit**..... 263

- Kinderwunsch ..... 264
- Schwangerschaftstests ..... 267
- Nahrungsergänzung und Folsäure ..... 268
- Hilfsmittel beim Stillen ..... 272
- Selbstmedikation bei banalen Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit ... 278



<b>15 Bagatellerkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern</b> .....	293
Windeldermatitis und Windelsoor .....	294
Zahnungsbeschwerden .....	297
Blähungen, Verstopfung und Durchfall .....	300
Schnupfen .....	306
Husten .....	309



<b>16 Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung und künstliche Ernährung</b> .....	315
Einleitung .....	316
Mengenelemente (Mineralien) .....	317
Immunsystem und freie Radikale .....	325
Säure-Basen-Produkte .....	328
Kölner Liste .....	330
Sportlernahrung/Eiweißpulver .....	331
Enterale Ernährung .....	333



<b>17 Lifestyle</b> .....	337
Übergewicht .....	338
Raucherentwöhnung .....	342
Reiseapotheke .....	346

Bildnachweis .....	353
Sachregister .....	355
Der Herausgeber .....	371
Die Autorinnen .....	371