

Inhalt

Einige Worte zuvor	6
Was dieses Buch will und kann	7
Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung	8
Was ist Homöopathie?	
Homöopathie	12
Samuel Hahnemann – und das Werk seiner beiden Frauen	20
Anwendung der Homöopathie	
Hinweise zur Anwendung homöopathischer Mittel	26
Große Mittel für Frauen	
12 Mittel – 12 Frauentypen	46
Homöopathie für die Seele	
Ängste	68
Erschöpfung	75
Mangel an Selbstvertrauen	82
Reizbarkeit	86
Schlafstörungen	91
Stimmungsschwankungen	99
Trauer, Kummer, Abschied, Verlust	103
Überforderung, Stress	109
Rund um die Hormone	
Pubertät	116
Prämenstruelles Syndrom	121
Dysmenorrhoe	126
Schwangerschaftsübelkeit	134
Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft	139
Wundheilung, Geburtsfolgen	142
Erschöpfung und Schwäche im Wochenbett	146
Heultage	151





Milchstau	156
Stillschwierigkeiten – schmerzende Brüste	159
Wechseljahre – Hitzewallung im Vordergrund	161
Wechseljahre – Schwitzen im Vordergrund	167
Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren	171
Trockene Scheide	176

Körperliche Beschwerden von Kopf bis Fuß

Kopfschmerzen	182
Migräne	192
Nackenverspannungen	199
Osteoporose	204
Sodbrennen	205
Reizdarm/Reizmagen	209
Blähungen, Völlegefühl	215
Verstopfung	219
Reizblase	224
Blasenentzündung	228
Inkontinenz	233
Juckreiz, Ausfluss, trockene Scheide	237
Krampfadern	242
Hämorrhoiden	246



Schönheit, Haut und Haare

Akne, Pickel, unreine Haut	252
Warzen	257
Lippenherpes	259
Narben und Cellulitis (Dehnungsstreifen)	263
Haarausfall	264
Nagelprobleme	269
Schwitzen	270

Arzneimittelverzeichnis	247
--------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	279
-----------------------------	------------

Abbildungsverzeichnis	282
------------------------------	------------

Impressum	287
------------------	------------

