

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Das Immunsystem

Unspezifische und spezifische Immunantwort.....	3
Wichtige Bestandteile des unspezifischen Immunsystems.....	5
Wichtige Bestandteile des spezifischen Immunsystems.....	7
Ablauf einer Immunantwort	9

Infekte und Infektanfälligkeit

Infekte.....	11
Infektanfälligkeit	12
Fieber	14
Krankheitserreger	15

Naturheilkundliche Vorbeugung

Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem	17
Zufriedenheit und Stressmanagement	17
Bewegung	19

V

Ernährung	20
Schlaf.....	24
Abhärtung	26
Maßnahmen für ein starkes	
Immunsystem	30
Ölziehen	31
Nasenspülung.....	32
Sanddorn.....	33
Lebertran und Leinöl.....	34
Apfel.....	37
Ingwertee.....	38
Mittagspause	40
Warme Leberauflage	41
Warmes Fußbad.....	42
Fußmassage	43

Gezielte Vorbeugung

Selbsthilfe	47
Emser Pastillen.....	47
Magnesium	48
Zink.....	49
Spenglersan Kolloid G	50
Vorbeugung durch den Therapeuten	51
Stärkung der Darmfunktion	51
Stärkung des lymphatischen Systems.....	55

Unspezifische Stärkungsmaßnahme:	
Potenziertes Eigenblut.....	59
Die konstitutionelle Therapie	60

Selbsthilfe bei Infekten

Infekte der Atemwege	63
Ein Glas kaltes Wasser	64
Ansteigendes Fußbad	64
Halswickel	66
Kartoffelauflege	68
Heilpflanzen zur Stärkung des Immunsystems.....	70
Weitere Heilpflanzentipps.....	76
Grippe	83
Vorbeugung	85
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	85
Fieber.....	86
Schwäche	89
Homöopathie bei Grippe	91
Infekte des Magen-Darmkanals.....	93
Homöopathie.....	93
Pfefferminz- und Kamillentee.....	95
Heilerde	99
Infekte von Blase und Nieren	101
Wärme	102
Teemischung für Nieren und Blase.....	103

Quellen und Literatur	105
Der Autor	107
Die Autorin	107