

Konventionelle und pflanzliche Antibiotika 6

Antibiotika in der Medizin 8
Pflanzliche Antibiotika 10
Konventionelle Therapie oder
Eigenbehandlung? 12

Die wichtigsten Inhaltsstoffe 16
Qualität ist das A und O 20
Antibiotika aus Gewürzen herstellen 24
Die wichtigsten Erreger im Überblick 30

Beschwerden mit Pflanzen behandeln 38

INDIKATIONEN UND REZEPTE 40

Bronchitis 40
Candida-Infektion 44
Durchfall 47
Furunkel und Abszesse 50
Fußpilz 52
Grippaler Infekt und Influenza 55
Harnwegsinfekte 60
Herpes-Entzündungen 64
Husten 66
Lungenentzündung 70
Magenschleimhaut-Entzündung 73

Mandelentzündung 75
Mittelohrentzündung 78
Nasennebenhöhlen-Entzündung 80
Schnupfen 84
Zahnschmerzen und Mundgeruch 87

VORBEUGEN

Schutz vor Hepatitis 90
Schutz vor Reisedurchfall und
Lebensmittelvergiftungen 92
Schutz vor widerstandsfähigen
(multiresistenten) Keimen 95

Kurzporträts der Gewürze und Kräuter 98

SERVICE 138

Literatur 140
Register 141