

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