

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
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	44

Gezielte Vorbeugung

Selbsthilfe	47
Emser Pastillen.....	47
Magnesium	48
Zink.....	49
Spenglersan 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
Kartoffelauflage	68
Heilpflanzen zur Stärkung des Immun- systems	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
Patientenratgeber	107

Die Autorin.....	108
Der Autor	108