

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 |