

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Die Mittelohrentzündung (*Otitis media*)

Anatomie des Ohres.....	5
Formen der Mittelohrentzündung	7
Komplikationen	9
Ursachen und Voraussetzungen	11
Krankheitserreger	11
Kalte Jahreszeit	12
Schwache Abwehrlage.....	12
Seelische Belastungen	13
Anfällige Konstitution	13

Naturheilkundliche Vorbeugung

Bewegung.....	15
Ernährung.....	16
Vitamin C-reich – Zitrone, Kartoffel und Sanddorn	16
Energiespender Honig	18
Senföle und Schwefelstoffe – Kohl und Zwiebeln	19
Schlaf	25

Abhärtung	28
Wassermanwendungen	28
Unterwäsche und Mütze	28
Warme Füße	29
Kinder und Sauna.....	31
Regeln für den Saunabesuch	33
Wohlbefinden und Immunsystem	34
Pflege der Nasenschleimhaut	37
Fußmassage.....	39

Die konventionelle Behandlung

Medikamentöse Therapie	43
Mögliche Probleme der konventionellen Therapie	45

Homöopathie bei Mittelohrentzündung

Der Tipp aus der Wissenschaft.....	49
Die Homöopathie	52
Grundprinzipien	52
Beispiele <i>Aconitum</i> , <i>Belladonna</i> und <i>Apis</i>	53
Herstellungsverfahren	55
Besonderheiten	56
Darreichungsformen.....	57

Ausgewählte Arzneimittel	60
<i>Aconitum napellus</i> (Eisenhut)	60
<i>Belladonna</i> (Tollkirsche)	61
<i>Pulsatilla pratensis</i> (Wiesenküchenschelle) ...	63
<i>Apis mellifica</i> (Honigbiene)	65
<i>Chamomilla</i> (Echte Kamille)	66
<i>Ferrum phosphoricum</i> (Eisenoxidphosphat)...	67

Homöopathische Selbsthilfe bei akuter Mittelohrentzündung	69
Die Wahl des richtigen Mittels	69
Fragen und Antworten zur homöo- pathischen Selbsthilfe	71
Wegweiser zur Mittelfindung	75

Was man noch tun kann

Nasentropfen, Nasensprays und Nasenöle	85
Hohe Trinkmenge	86
Zwiebelwickel	87
Ohrentropfen	90
Literatur	91
Die Autorinnen	94