

## 6 VORWORT

### 11 **VIRUSERKRANKUNGEN: DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 12 **Die faszinierende Welt der Viren**
- 12 Was sind Viren?
- 15 Prinzipien der Virusabwehr
- 16 Vom Nutzen der Viren
- 17 **Allgemeine Behandlungsmaßnahmen**
- 18 Schlaf
- 19 Wasser
- 21 Frische Luft
- 22 Bewegung
- 23 Ernährung
- 24 **Wie unser Immunsystem funktioniert**
- 24 Die natürliche Resistenz
- 26 Das unspezifische Immunsystem
- 27 Das spezifische Immunsystem
- 29 Unsere innere Ärztin
- 31 Darmflora und Immunsystem
- 33 Was tun bei Fieber?
- 36 Der Umgang mit Stress

### 41 **VIRUSERKRANKUNGEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN BEHANDELN**

- 42 **So können Sie sich schützen**
- 44 Wie werden Viruserkrankungen übertragen?
- 47 Wichtig: Mund- und Nasenhygiene
- 50 **Die klassische Erkältung: Der grippale Infekt**

- 52 **Virale Erkrankungen der Atemwege und der Lunge**
- 52 Schnupfen
  - 60 Nasennebenhöhlenentzündung
  - 66 Mittelohrentzündung
  - 72 Heiserkeit und Hustenreiz bei Rachen- und Kehlkopfentzündung
  - 74 Husten bei Bronchitis
  - 91 Pseudokrupp
  - 93 (H)RSV – das (Humane) Respiratorische Synzytial-Virus
  - 96 Virale Lungenentzündung
  - 102 Erkältung, echte Grippe oder Covid-19?
- 112 **Virusbedingte Durchfallerkrankungen**
- 112 Humane Noroviren
  - 114 Humane Rotaviren
  - 115 Behandlung der Magen-Darm-Grippe
- 123 **Die virale Hepatitis**
- 125 **Infektionen mit Herpesviren**
- 126 HHV-1: Lippenherpes
  - 129 HHV-2: Genitalherpes
  - 130 HHV-3: Windpocken und Gürtelrose
  - 133 HHV-4: Pfeiffersches Drüsenfieber
  - 134 HHV-5: Zytomegalie
  - 135 HHV-6 und -7: Drei-Tage-Fieber
  - 136 HHV-8: Auslöser seltener Erkrankungen
- 136 **Kinderkrankheiten**
- 136 Masern
  - 139 Röteln
  - 139 Mumps
- 141 **Seltene Viruserkrankungen**
- 142 **Rekonvaleszenz**
- 142 Die Erholung danach
  - 150 Spätfolgen vermeiden

## **155 HELFER AM WEGESRAND: HEILPFLANZEN**

### **156 Pflanzenheilkunde: Eine der ältesten Heilweisen**

157 Zubereitungen und Anwendung

160 Die antivirale Wirkung von Pflanzenstoffen

### **164 Heilpflanzen gegen Virusinfekte**

164 Ingwer

167 Meerrettich

171 Zistrose

173 Johanniskraut

178 Kapuzinerkresse

181 Melisse

184 Salbei

186 Schöllkraut

189 Sonnenhut (Igelkopf)

192 Süßholz

196 Taigawurzel

198 Thymian

201 Weitere antivirale Heilpflanzen

205 Propolis: Hilfe aus dem Bienenstock

## **209 ANHANG**

### **209 Ein Wort zur Homöopathie**

### **212 Bezugsquellen**

### **213 Alle Teerezepturen im Überblick**

### **214 Register**