

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**