

INHALT

Rechtlicher Hinweis	9
Vorwort.....	10
<i>Sanft und natürlich gegen Entzündungen</i>	10
Entzündungshemmende Heilpflanzen und Hausmittel	12
<i>Was sind Entzündungen?</i>	12
Ursachen und Symptome.....	12
Die richtige Behandlung.....	13
Beseitigung der auslösenden Reize.....	14
Linderung der Symptome	14
Unterstützung der Abheilung	15
Vorbeugung.....	15
<i>Phytotherapie zwischen Erfahrung und Moderne</i>	17
Herkunft: Erfahrungsmedizin	17
Zukunft: Bestandteil einer integrativen Medizin.....	18
<i>Chancen und Grenzen der Selbsthilfe</i>	21
Gezielte Auswahl und Dosierung	21
Wann zum Arzt?	22
<i>Die wichtigsten Inhaltsstoffe</i>	24
Konzert der Wirkstoffe	24
Was macht eine gute Anti-Entzündungspflanze aus?.....	26
<i>Die wichtigsten 24 Heilpflanzen</i>	27
<i>Spezialisten: Antibiotika und Virostatika</i>	52
Pflanzliche Antibiotika	52
Pflanzliche Virostatika	53
<i>Spezial: Essen gegen Entzündungen</i>	55
Die anti-entzündliche Ernährung	55
Die Rolle der Ernährung.....	56

Vermeidung der falschen Ernährung	57
Anti-entzündliche Ernährung.....	58
<i>Hausmittel</i>	60
Spezielle Tees.....	60
Wasser marsch!.....	61
Besondere Tinkturen	62
Verbände	63
Heilerden	65
Frostige Kälte oder aufweckende Wärme	66
Sport.....	68
Fasten.....	71
Entzündungsgeschehen natürlich behandeln	74
Akute Entzündungen natürlich behandeln	75
<i>Hautekzeme und Abszesse</i>	75
Was Sie tun können	76
Ekzeme	76
Abszesse.....	80
Wann Sie zum Arzt sollten	82
Wie Sie vorbeugen können.....	82
<i>Schleimhautentzündungen</i>	84
Was Sie tun können	84
Wann Sie zum Arzt sollten	89
Wie Sie vorbeugen können.....	89
<i>Organentzündungen</i>	90
Was Sie tun können	90
Wann Sie zum Arzt sollten	94
Wie Sie vorbeugen können.....	95
<i>Gelenkentzündungen</i>	96
Was Sie tun können	96

Wann Sie zum Arzt sollten.....	101
Wie Sie vorbeugen können.....	102
Stille innere Entzündungen vorbeugen und behandeln.....	103
<i>Chronisch niederschwellige Entzündungen und Übersäuerung..</i>	103
Was Sie tun können	104
Wann Sie zum Arzt sollten.....	108
Wie Sie vorbeugen können.....	109
<i>Gesunde Körperzellen</i>	110
Was Sie tun können	110
Wann Sie zum Arzt sollten.....	113
Wie Sie vorbeugen können.....	114
<i>Überaktives Immunsystem</i>	115
Was Sie tun können	116
Wann Sie zum Arzt sollten.....	124
Wie Sie vorbeugen können.....	124
Adressen	125
Über die Autorin.....	127
Bildnachweise	129