

'ooc?

Dr. med. Helga Eisele

# Erkältungen sanft und wirkungsvoll heilen

Das Immunsystem stärken, die Selbstheilung aktivieren  
Erkältungen vorbeugen mit Wasser, Wärme und Kälte



A 079655

Südwest

## Wie kommt es zu einer

Schleimhäute sorgen für saubere Luft	7
Wenn die Nase versagt	8
Viren - ohne Zellen geht nichts	13



*Feuchtkalte  
Witterung begün-  
stigt Erkältungen*

<b>paler Infekt und echte Grippe</b>	16
Erkältung	16
Grippaler Infekt	17
Influenza - die echte Grippe	17
Die körpereigenen Abwehrkräfte	21
Fiebersenkende Mittel zurückhaltend verwenden	29



*Richtige Pflege  
macht jede  
Erkältung halb  
so schlimm*

<b>Richtiges Verhalten beim grippalen Infekt</b>	33
Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe!	33
Hilfreiches Wasser	35
Mit Heilpflanzen das Schwitzen unterstützen	39
Die richtige Ernährung des Kranken	41
Wovon abgeraten werden muß	43
Vorsicht, Hirnhautentzündung!	45

<b>Die Abwehrkräfte unterstützen</b>	46
Heilpflanzen zur Abwehrsteigerung	46
Mit Homöopathie die Selbsteilungskräfte wecken	49

<b>Schnupfen - eine lästige</b>	52
So entsteht der Schnupfen	52



*Niesanfalle  
und tränende  
Augen*

**Stirrhöhleneritzüiclyncj** 60

Mögliche Folgen eines Schnupfens 60

Eine häufige Erkrankung  
bei Kindern 64

Von leichtem Kratzen bis zur  
eitrigen Mandelentzündung 67



*Kamille sollte  
in keiner  
Hausapotheke  
fehlen*

eine **Entzündung** des  
Kehlkopfs 73

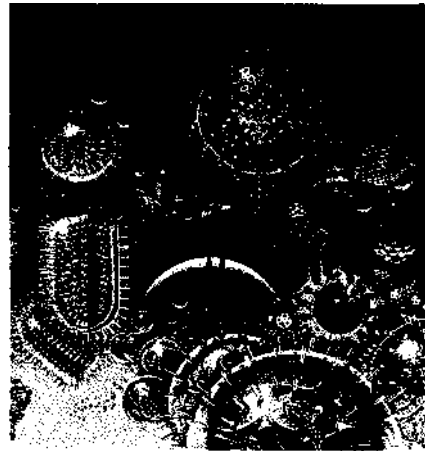
**Akute Bronchitis** 75

Trockener Reizhusten 75

Husten mit zähem Schleim 78

**Häufige Infekte - Was  
kann dahinterstecken?** 81

Das Immunsystem muß  
trainiert werden 81



*Das Immun-  
system wird  
ständig  
angegriffen*

**Fit gegen Infekte** 84

Richtige Ernährung ist die Basis 84

Bewegung stärkt das Immunsystem 89

Wasser - Elixier des Lebens 91

Entspannung tut not 92

**Hinweise, Impressum** 95

**Register** 96