

Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Soforthilfe und richtige Vorbeugung

Anzeichen erkennen und wirksam bekämpfen

Vorwort 6

Erkältung

Das «banale» Leiden 9

**Wie kommt es zu Erkältungen?
10**

**Weiche Symptome
sind typisch? 19**

Was kann helfen? 21

Erste Hilfe 24

Bewährte Methoden und
Hausmittel 29

Pflanzen

aus der Naturheilkunde 36

Homöopathische Mittel 46

Ayurvedische Vorschläge 51

Schulmedizinische
Empfehlungen 53

Was tun bei Fieber? 61

Grippe und Co.

*Schwere Atemwegserkrankun-
gen 70*

Bakterielle Infektionen 73

Was schützt
vor Komplikationen? 74

Wann sollten Antibiotika
eingesetzt werden? 76

Welche Nebenwirkungen sind zu
erwarten? 81

Die gefährliche Grippe 85

Was unterscheidet die Grippe vom
grippalen Infekt? 85

Impfschutz für wen? 88

Welche Alternativen gibt es? 91

Vorbeugen

Erkältungen verhindern 95

Schnelltest:

Fit für den Alltag 97

**Was ist das Immunsystem?
98**

**5 positive Einflussmöglichkeiten
102**

Hygiene schützt 102

Gesund ernähren 104

In Bewegung bleiben 108

Temperaturreize setzen 110

Die Stimmung heben 112

**Alternative Methoden der
Vorbeugung 114**

Anhang

Literatur und Links 120

Register 121

Bildnachweis 125