

Wolfgang Möhring

Natürliche Heilmittel für die Nebenhöhlen

- **Wirksame Hilfe bei akuten und chronischen Entzündungen**
- **Special: Aufbauprogramm für das Immunsystem**

www.knaur.de

Inhalt

Immer Ärger mit den Nasennebenhöhlen

| | |
|---|---|
| Ein Übel mit vielen Wurzeln. | 5 |
| Wie sind Nase und Nebenhöhlen aufgebaut?. | 6 |
| Funktion von Nase und Nebenhöhlen. | 8 |

Ursachen und Diagnose von Entzündungen der Nebenhöhlen

| | |
|--|----|
| So entsteht eine Sinusitis. | 11 |
| Symptome akuter und chronischer Sinusitis. | 12 |
| Welche Ursachen kommen in Frage?. | 14 |
| Mögliche Komplikationen. | 19 |

Vielfältige therapeutische Möglichkeiten

| | |
|--|----|
| Akupunktur und Akupressur. | 23 |
| Antibiotische Therapie. | 24 |
| Aromatherapie. | 25 |
| Tiefenwärme durch Bestrahlungen. | 26 |
| Eigenbluttherapie. | 27 |
| Enzymtherapie. | 28 |
| Ernährungstherapie. | 28 |
| Homöopathische Therapie. | 32 |
| Luffa-Reinigungskur. | 33 |
| Mikrobiologische Therapie. | 34 |
| Nasenreflextherapie. | 37 |
| Neuraltherapie. | 38 |
| Orthomolekulare Therapie. | 39 |
| Physikalische Therapie. | 42 |
| Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). | 42 |
| Wassertherapie. | 44 |

Das Immunsystem - der Schlüssel zur Gesundheit

| | |
|---|-----|
| Unser »innerer Arzt« | .47 |
| Anzeichen für eine Abwehrschwäche. | .48 |
| Lymphsystem. | .49 |
| Das stimuliert das Lymphsystem. | .51 |
| Was unser Abwehrsystem stärkt und schwächt. | .54 |

Das lindert und hilft bei Nebenhöhlenbeschwerden

| | |
|--|-----|
| So helfen Sie sich selbst | .57 |
| Kräutertees, Pflanzentropfen und Luffa. | .60 |
| Fieber senkende Maßnahmen. | .62 |
| Einreibungen und Umschläge. | .64 |
| Inhalationen mit Kräutern und ätherischen Ölen | .66 |
| Fußbad und Vollbad. | .69 |
| Nasentropfen und -sprays. | .71 |
| Nasenspülungen. | .73 |
| Empfehlenswerte Fertigpräparate. | .74 |

Kompaktstrategien.

| | |
|--------------------|-----|
| Register. | .79 |
| Impressum. | .80 |