

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 selbst57
Kräutertees, Pflanzentropfen und Luffa.60
Fieber senkende Maßnahmen.62
Einreibungen und Umschläge.64
Inhalationen mit Kräutern und ätherischen Ölen66
Fußbad und Vollbad.69
Nasentropfen und -sprays.71
Nasenspülungen.73
Empfehlenswerte Fertigpräparate.74

Kompaktstrategien.

.76

Register.79
Impressum.80