



Die 50 besten

Erkältungs-

Killer



TRIAS



- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 8  | <b>Haaatschi!<br/>Verkühlung oder<br/>Grippe?</b>              | 24 | <b>Die 50 besten<br/>Erkältungs-Killer</b>             |
| 9  | <b>Das Immunsystem</b>   | 25 | <b>Von Autogenem<br/>Training bis<br/>Zitronensaft</b> |
| 10 | <b>Wie funktioniert<br/>eigentlich unser<br/>Abwehrsystem?</b> | 27 | <b>Ausgewogene<br/>Ernährung</b>                       |
| 13 | <b>Was ist eigentlich<br/>eine Erkältung?</b>                  | 28 | <b>Viel trinken</b>                                    |
| 14 | <b>Viren führen zur<br/>Erkältung</b>                          | 29 | <b>Vitamine allgemein</b>                              |
| 15 | <b>Die größten<br/>Erkältungs-Irrtümer</b>                     | 31 | <b>Vitamin A</b>                                       |
|    |  | 32 | <b>Vitamin B<sub>6</sub></b>                           |
|    |  | 33 | <b>Vitamin B<sub>12</sub></b>                          |

- |    |                                  |    |                             |
|----|----------------------------------|----|-----------------------------|
| 34 | Vitamin C                        | 63 | Grüner Tee                  |
| 36 | Vitamin D                        | 64 | Hagebutte                   |
| 38 | Folsäure                         | 65 | Harzer Käse                 |
| 39 | Arginin                          | 65 | Heilkräuter                 |
| 41 | Glutamin                         | 67 | Hühnerbrühe                 |
| 42 | Glycin                           | 67 | Hühnerei                    |
| 43 | Beta-Glukan                      | 68 | Ingwer                      |
| 44 | Omega-3-Fettsäuren               | 69 | Kefir                       |
| 44 | Sekundäre Pflanzenstoffe         | 70 | Kolostrum                   |
| 46 | Präbiotika                       | 71 | Lapacho-Tee                 |
| 47 | Probiotika                       | 72 | Limetten                    |
| 48 | Eisen                            | 73 | Meerrettich                 |
| 49 | Kupfer                           | 74 | Milch mit Honig             |
| 50 | Magnesium phosphoricum (Heiße 7) | 75 | Propolis                    |
| 52 | Selen                            | 75 | Sanddorn                    |
| 53 | Zink                             | 76 | Weidenrinde                 |
| 54 | RNS-Nukleotide                   | 77 | Zistrose                    |
| 55 | Bienenhonig                      | 78 | Nasendusche                 |
| 57 | Bierhefe                         | 79 | Schlafen                    |
| 59 | Brokkoli                         | 80 | Sport und Bewegung          |
| 60 | Brottrunk                        | 81 | Entspannung und Stressabbau |
| 61 | Chili und Scharfes               | 87 | Anhang                      |
| 62 | Gelée Royale                     |    |                             |