

Andrea Flemmer

Erkältungen natürlich behandeln


Michaels Verlag

Inhaltsverzeichnis

I. Vorbeugen: Was kann und sollte man tun?	7
Rettung in letzter Minute.....	13
II. Natürliche Behandlungsverfahren	16
A) Pflanzliche Antibiotika	17
a) Was versteht man eigentlich unter Antibiotika“?	17
b) Resistenzen verhindern	17
c) Warum helfen konventionelle Antibiotika.....	18
nicht gegen Erkältungskrankheiten?.....	18
d) Pflanzliche Antibiotika und Erkältungskrankheiten	19
Senföle gegen Lungenerkrankungen.....	19
Ein Zucker hilft gegen Mittelohrentzündung: Xylit (E967)	20
B) Heilkräuter – Pflanzen helfen	23
a) Einfache Erkältung	31
b) Gegen Schnupfen & Co.: Erkältungsbad, Nasenspray und Inhalieren	48
c) Husten & Bronchitis	58
1. bei trockenem Husten (Reizhusten).....	62
2. Bei Husten mit Schleimbildung.....	68
d) Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	96
e) Mandelentzündung (Tonsillitis) und Halsschmerzen	99
f) Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung,	101
Luftröhrentzündung	101

III. Gerüchte und ihr Wahrheitsgehalt	107
Omas berühmte Hühnersuppe hilft gegen Erkältungen	107
Vitamin C und Zink beugt Erkältungen vor	107
Fieber ist schädlich und muss gesenkt werden.....	109
Hat man einen Schnupfen, muss man stark schnäuzen.....	110
Wenn man erkältet ist, muss man viel trinken.....	110
Hat das Immunsystem eine Krankheit besiegt, ist man das restliche Leben davor geschützt	110
Kalt duschen stärkt die Abwehrkräfte	111
IV. Weitere Beschwerden rund um Erkältungen und ihre natürlichen Behandlungsmöglichkeiten..	113
a) Kopfschmerzen.....	113
b) Heiserkeit	116
c) Fieber	118
d) Schwäche und Müdigkeit.....	120
e) Ohrenentzündungen ganz natürlich heilen	120
f) Stärkung der Abwehr	122
V. Andere Ursachen als Erkältungsviren.....	125
Lexikon.....	126