

# Elies / Kerckhoff

## Was tun bei Grippe und Infekte

Leseprobe

[Was tun bei Grippe und Infekte](#)

von [Elies / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.narayana-verlag.de/b19902>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Inhalt

Einleitung.....	1
<hr/>	
Das Immunsystem	
<hr/>	
Unspezifische und spezifische Immunantwort .....	3
Wichtige Bestandteile des unspezifischen Immunsystems.....	5
Wichtige Bestandteile des spezifischen Immunsystems.....	7
Ablauf einer Immunantwort.....	9
<hr/>	
Infekte und Infektanfälligkeit	
<hr/>	
Infekte.....	11
Infektanfälligkeit.....	12
Fieber.....	14
Krankheitserreger.....	15
<hr/>	
Naturheilkundliche Vorbeugung	
<hr/>	
Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem .....	17
Zufriedenheit und Stressmanagement .....	17
Bewegung .....	19
Ernährung .....	20

v

Schlaf .....	24
Abhärtung .....	26
Maßnahmen für ein starkes Immunsystem .....	30
Öziehen .....	31
Nasenspülung .....	32
Sanddorn .....	33
Lebertran und Leinöl .....	34
Apfel .....	37
Ingwertee .....	38
Mittagspause .....	40
Warme Leberauflage .....	41
Warmes Fußbad .....	42
Fußmassage .....	44

#### Gezielte Vorbeugung

---

Selbsthilfe .....	47
Emser Pastillen .....	47
Magnesium .....	48
Zink .....	49
Spenglersan G .....	50
Vorbeugung durch den Therapeuten .....	51
Stärkung der Darmfunktion .....	51
Stärkung des lymphatischen Systems .....	55
Unspezifische Stärkungsmaßnahme:	
Potenziertes Eigenblut .....	59
Die konstitutionelle Therapie .....	60

## Selbsthilfe bei Infekten

---

Infekte der Atemwege.....	63
Ein Glas kaltes Wasser.....	64
Ansteigendes Fußbad .....	64
Halswickel .....	66
Kartoffelaufgabe.....	68
Heilpflanzen zur Stärkung des Immun- systems .....	70
Weitere Heilpflanzentipps.....	76
Grippe .....	83
Vorbeugung.....	85
Husten, Schnupfen, Heiserkeit .....	85
Fieber.....	86
Schwäche.....	89
Homöopathie bei Grippe.....	91
Infekte des Magen-Darmkanals .....	93
Homöopathie .....	93
Pfefferminz- und Kamillentee .....	95
Heilerde .....	99
Infekte von Blase und Nieren .....	101
Wärme .....	102
Teemischung für Nieren und Blase .....	103
Quellen und Literatur .....	105
Patientenratgeber.....	107

Die Autorin.....	108
Der Autor.....	108



Elies / Kerckhoff

[Was tun bei Grippe und Infekte](#)  
Vorbeugung und Selbsthilfe

109 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)