



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Vorbeugung	5
Gestalt des Lebens	5
Hygiene	6
Widerstandsfähigkeit	7
Gesundes und gestärktes Immunsystem	8
Was das Immunsystem schwächt	9
2. Beschwerden	10
Bronchitis	15
3. Pflanzen	25
1. Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	25
2. Bibernelle (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	26
3. Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale</i>)	27
4. Echte Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>)	28
5. Efeu (<i>Hedera helix</i>)	29
6. Eibisch, Echter (<i>Althaea officinalis</i>)	30
7. Eukalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>)	32
8. Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	33



9. Fichte / Fichtensprossen (<i>Picea abies</i>)	35
10. Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	36
11. Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	37
12. Hohlzahn, Gelber (<i>Galeopsis segetum</i>)	38
13. Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	39
14. Isländisches Moos (<i>Cetraria islandica</i>)	40
15. Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	42
16. Kiefer, -sprossen (<i>Pinus sylvestris</i>)	43
17. Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	44
18. Königskerze, Großblütige (<i>Verbascum densiflorum</i>), Königskerze, Gewöhnlich- (<i>Verbascum phlomoides</i>)	45
19. Linde, Winter- (<i>Tilia cordata</i>), Linde, Sommer- (<i>Tilia platyphyllos</i>)	47
20. Malve (<i>Malva neglecta</i> / - <i>sylvestris</i>)	48
21. Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>)	49
22. Acker-Minze (<i>Mentha arvensis</i>)	50
23. Echte Pfeffer-Minze (<i>Mentha x piperita</i>)	52
24. Rettich, Schwarz- (<i>Raphanus sativus</i>)	53
25. Sanikel (<i>Sanicula europaea</i>)	54



26. Schlüsselblume (<i>Primula veris</i>)	55
27. Seifenkraut, Gewöhnliches (<i>Saponaria officinalis</i>)	56
28. Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	57
29. Stockrose (<i>Alcea rosea</i>)	58
30. Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	59
31. Thymian, Echter (<i>Thymus vulgaris</i>)	60
32. Thymian, Feld- / Quendel (<i>Thymus serpyllum</i>)	62
33. Veilchen (<i>Viola odorata</i>)	63
34. Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	64
Abbildungsverzeichnis	65
Quellen	69