

Kari Köster-Lösche

FIT GEGEN VIREN UND BAKTERIEN

**Wie Sie Ihr Immunsystem
wirksam schützen und
dauerhaft stärken können.**

SUDWEST

L/.....>

INHALT

VORWORT g

Bakterien und Viren - uralte Lebensprinzipien 8

DIE WELT DER BAKTERIEN UND VIREN - UND UNSER KAMPF GEGEN SIE 10

*Das Verteidigungssystem unseres
Körpers - ein Wunderwerk der Natur!* 11

Das Immunsystem 13

Männer, Frauen - und die Abwehr 17

Hormone, Nerven - und der Wille 19

Bakterien 20

So funktionieren Bakterien 20

Die großen Bakteriengruppen
und ihre besonderen Gefahren 27

Viren 52

So funktionieren Viren 52

Erreger wichtiger Viruserkrankungen 59

So hilft uns die Natur gegen Viren und Bakterien 78

Gesund durch Antikörper 78

Immun durch Impfung 80

Heilung durch Antibiotika 82

Kann die Wissenschaft die Natur übertreffen? 84

Chemotherapeutika: Retter oder Versager? 84

Resistenzbildung 87

Und in Zukunft? 89

SELBST HANDELN - GESUND BLEIBEN 92

Besondere Risiken meiden 93

Infektionsträchtige Orte und Zeiten 93

Stechende Insekten und Blutsauger 94

Infektiöse Stäube 96

Krankheitsschwangere Umluft 97

Intensivmedizin - kritisch betrachtet 98
Wenn alles strahlt - UV und Ozon 99

Strategien für die Gesundheit 103
auf natürliche Weise die Immunabwehr stärken 103
 swußt Streß herabsetzen 105

iGesundlachen? 107

"

Klug einkaufen - kritisch sein im Lebensmittelmarkt 109

Antibiotika 110

Konservierung 112

Infektionserreger 113

Allgemeine bakterielle Verunreinigungen 118

\erschiedene weitere Schadstoffe 120

Vitamine, Vitamine - richtig ernähren 121

Vitamin E als Radikalfänger 124

Vitamin C als Schutz der Zellmembranen 126

Gesund schlafen 133

Altersgemäße Vorsorge 135

Kinder 135

Senioren 136

Vorbeugen mit Impflingen 139

llffipfkalender 139

pBipfungen bei besonderem Risiko 140

tk? 141

:kliste für Infektionserkrankungen 141

können wir selber behandeln? 144

gehört in die Hand des Arztes? 144

fsbedingte Gefährdungen 147

tionsquelle Haus- und Nutztier 148

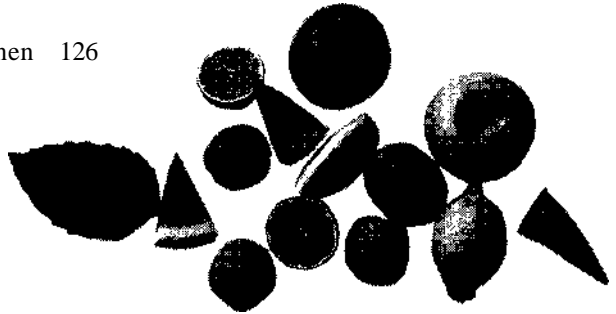
wir uns helfen 152

lunstimulantien? 152

jtherapeutika? 154

sre pflanzliche und tierische Therapeutika? 157

ickbehandlung? 158



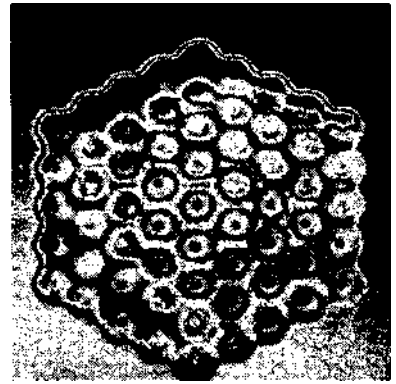
Produkte aus der Gentechnik:
Interferone, Tumornekrosefaktor, Stickoxide? 160
Methoden und Therapeutika, bei denen
sich die Wissenschaftler nicht einig sind? 161
Ungeprüfte Methoden? 161

VIRUS- UND BAKTERIENERKRANKUNGEN 162

Vorbeugen und behandeln 163

Aids 163
Angina 165
Augeninfektionen 165
Borreliose, Läuse- und Zeckenrückfallfieber 166
(Lyme-) Borreliose 169
Botulismus 171
Bronchitis, Katarrh der oberen Luftwege, Lungenentzündung 172
Cholera 173
Chronisches Müdigkeitssyndrom
(Chronic-Fatigue-Syndrome, CFS) 175
Creutzfeldt-Jakob-Disease 175
Diphtherie 177
Durchfallerkrankungen 179
Frühsommermeningoenzephalitis (FSME, Zeckenzephalitis) 18
Geschlechtskrankheiten 182
Grippaler Infekt, Pseudokrupp 185
Grippe (Influenza) 185
Hepatitis (Leberentzündung) 187
Herpes 188
Karies 189
Keuchhusten 191
Kinderlähmung 192
Legionärskrankheit 194
Leptospirose, Weilsche Krankheit 195
Listeriose 196
Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür,
Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Magenkrebs 197
Masern 198
Meningitis, Meningokokkenmeningitis 199
Mumps 200

Nekrotisierende Fasciitis (Killerbakterien) 20 V
Nierenversagen, -entzündung, Hantafieber 203
Ornithose, Psittacose (Papageienkrankheit) 204
Post-Polio-Syndrom 205
Q-Fieber 205
Röteln 206
Rotlauf 208
Salmonellose 209
Scharlach 210
Schnupfen, Infekte der oberen Luftwege 211
Septischer Schock,
Toxischer Schock, Toxisches Schocksyndrom 212
Sommergrippe 213
Syphilis (Lues, Harter Schanker) 213
Tetanus (Wundstarrkrampf) 215
Tollwut 217
Tuberkulose 218
Windpocken, Gürtelrose 221
Wundinfektionen 223



*Picorna-IRhinovirus:
Erkältungen- und
Schnupfenerreger
(zehnmillionenfache
Vergrößerung)*

Auf Reisen schützen 225
Gar nicht einmal besonders exotische Gefahren... 225
Tropenkrankheiten 227
!.. und durchaus heimische Gefahren! 228

**Nicht mehr gefährlich oder noch
nicht? Was tun bei akuter Bedrohung?** 229
Was soll man bei akuter Bedrohung durch eine Seuchenwelle tun?
Wie schützt man sich und andere? 230

WS NOCH WICHTIG IST 232

**Infektionserkrankungen, die nicht
Viren und Bakterien ausgelöst werden** 233
Wer hilft? Adressen 235
Register 236
Quellenverzeichnis, Impressum 239