

# INHALT

Starke Pflanzen  
gegen trickreiche Viren 5

## Viren und Viruserkrankungen 7

Leblose „Grenzgänger“ 8  
Abwehr gegen Viren 23  
Diagnose und Therapie  
in der Schulmedizin 24  
Heilpflanzenkraft gegen Viren 25

## Pflanzenporträts und Rezepte gegen Viruserkrankungen 31

Bärlauch 32  
Engelwurz 36  
Färberwaid 41  
Holunder 44  
Ingwer 49  
Kapuzinerkresse 55  
Knoblauch 58  
Kurkuma 63  
Meerrettich 68  
Melisse 73  
Olivenblatt 78  
Pfefferminze 82  
Ringelblume 88  
Sonnenhut 93  
Spitzwegerich 98  
Süßholz 103  
Thymian 107  
Wasserdost 113  
Zistrose 116  
Zwiebel 120

## Service 124

Literatur 125  
Register 126  
Über die Autorin 127