

# Inhalt

<b>Das wachsame Wunder: Unser Immunsystem, das niemals ruht</b>	9
Alex' Absturz: Wie Leichtsinn das Immunsystem ruinierte	10
<i>Einsicht gewinnt: Der Schlüssel zur Balance</i>	11
<i>Vom Raubzug zur Regeneration: Positive Wende in Sicht</i>	13
<i>Die Botschaft der Hoffnung: Heilsame Tropfen</i>	14
<b>Das wehrhafte Immunsystem, der Schlüssel zu Gesundheit</b>	17
Verborgene Festung: Die geheime Basis des Immunsystems	17
<i>Die lebenswichtige Mission des Immunsystems</i>	19
Epigenetik: Der Schlüssel zur Optimierung der Immunabwehr	20
<i>Gedanken als Gift: Der Einfluss negativer Emotionen</i>	21
<b>Duftende Wächter – ätherische Öle als Stütze des Immunsystems</b>	25
Die Macht der Düfte: Ätherische Öle als epigenetische Wegbereiter	25
<i>Der Epigenetik-Plan zu Harmonie und Glück</i>	25
Düfte auf dem Prüfstand: Was die Wissenschaft über ätherische Öle sagt	28
Der unsichtbare Schutzschild: Ätherische Öle im Dienst des Immunsystems	30
Aromatische Immunverstärker: Die biochemische Wirkung ätherischer Öle	32
<b>Abwehrfront Erkältung: Immunsystem in Aktion</b>	41
Immunsystem in Ausbildung: Kinder und ihre Anfälligkeit für grippale Infekte	44
<i>Kleine Helden, große Abwehr: So stärkst du das Immunsystem deiner Kinder</i>	46

<i>Erkältungen effektiv vorbeugen</i>	46
<i>Kinderleicht: Erkältungen mit ätherischen Ölen sanft lindern</i>	48
<b>Junges Immunsystem auf dem Prüfstand: Kinderspezifische Herausforderungen</b>	54
<i>Essen, Spielen, Lachen: Rezepte für ein gesundes Kinderleben</i>	56
<b>Unter Druck: Die Verbindung zwischen Stress und Immunabwehr</b>	59
<i>Duftende Harmonie: Wie ätherische Öle Stress vertreiben und das Immunsystem stärken</i>	60
<i>Durch Stress ausgelöste Entzündungen – wie dein Immunsystem bröckelt</i>	60
<i>Das Entzatzheer der Natur: Ätherische Öle als Retter in der Not</i>	62
<i>Natürliche Entspannung: Ätherische Öl-Rezepte gegen Stress</i>	64
<i>Natürliche Stresskiller: Bewährte Methoden für mehr Gelassenheit</i>	67
<b>Autoimmunerkrankungen: Wenn sich dein Immunsystem gegen dich stellt</b>	69
<i>Rheumatische Arthritis: Kampf gegen den stillen Schmerz</i>	70
<i>Diabetes Typ 1: Ein Leben auf der Zuckerwelle</i>	72
<i>Psoriasis verstehen: Ursachen, Symptome und Therapieansätze</i>	74
<i>Psoriasis: Natürliche Linderung durch die Kraft ätherischer Öle</i>	75
<i>Psoriasis-Arthritis</i>	77
<i>Hashimoto-Thyreoiditis: Angriff auf die Schilddrüse</i>	80
<i>Multiple Sklerose: Kampf im Verborgenen gegen das eigene Nervensystem</i>	81
<b>Wie deine Lebensentscheidungen dein Immunsystem formen und beeinflussen</b>	85
<i>Die vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Emotionen</i>	85
<i>Essen als Freund oder Feind – der Einfluss der Nahrung auf die Immunabwehr</i>	86

<i>Duftende Küchengeheimnisse: Ätherische Öle als Zutat</i>	88
<i>Rezepte, die die Sinne verzaubern</i>	89
<i>Kraftstoff für die Zellen: Orthomolekulartherapie für das Immunsystem</i>	92
<i>Vitamin C – der starke Immun-Booster</i>	92
<i>Vitamin D<sub>3</sub>: Sonnenkraft für die Zellen</i>	92
<i>Zink: Der unsichtbare Schutzschild für die Abwehr</i>	93
<i>Omega-3-Fettsäuren: Meereskraft für Herz, Hirn und Immunabwehr</i>	93
<i>Die acht essenziellen Aminosäuren: Bausteine des Lebens</i>	93
<i>Probiotika: Power für den Darm</i>	94
<i>Selen: Das Spurenelement der Stärke</i>	94
<i>Curcumin (aus Kurkuma): Entzündungshemmer und Immunstärker</i>	95
<i>Der Zunderschwamm: Pilzpower aus dem Wald</i>	95
<i>Synergie in Aktion: Vitamin D<sub>3</sub> und K</i>	97
<i>Fit und gesund: Wie Sport das Immunsystem stärkt</i>	98
<i>Im Land der Träume: Schlaf als Schlüssel zu starker Immunabwehr</i>	100
<i>Wie Depression das Immunsystem schwächt</i>	102
<i>Startschuss in eine bessere Zukunft: Neuer Lifestyle, neues Ich</i>	103
<b>Leben im Einklang mit der Natur</b>	107
<b>Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle</b>	111
<b>Die Autorin</b>	116