

Inhalt	
Das wachsame Wunder: Unser Immunsystem, das niemals ruht	9
Alex' Absturz: Wie Leichtsinns 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
Das wehrhafte Immunsystem, der Schlüssel zu Gesundheit	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
Duftende Wächter – ätherische Öle als Stütze des Immunsystems	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
Abwehrfront Erkältung: Immunsystem in Aktion	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
Junges Immunsystem auf dem Prüfstand: Kinderspezifische Herausforderungen	54
<i>Essen, Spielen, Lachen: Rezepte für ein gesundes Kinderleben</i>	56
Unter Druck: Die Verbindung zwischen Stress und Immunabwehr	59
Duftende Harmonie: Wie ätherische Öle Stress vertreiben und das Immunsystem stärken	60
<i>Durch Stress ausgelöste Entzündungen – wie dein Immunsystem bröckelt</i>	60
<i>Das Entsatzheer der Natur: Ätherische Öle als Retter in der Not</i>	62
Natürliche Entspannung: Ätherische Öl-Rezepte gegen Stress	64
Natürliche Stresskiller: Bewährte Methoden für mehr Gelassenheit	67
Autoimmunerkrankungen: Wenn sich dein Immunsystem gegen dich stellt	69
Rheumatische Arthritis: Kampf gegen den stillen Schmerz	70
Diabetes Typ 1: Ein Leben auf der Zuckerwelle	72
Psoriasis verstehen: Ursachen, Symptome und Therapieansätze	74
<i>Psoriasis: Natürliche Linderung durch die Kraft ätherischer Öle</i>	75
Psoriasis-Arthritis	77
Hashimoto-Thyreoiditis: Angriff auf die Schilddrüse	80
Multiple Sklerose: Kampf im Verborgenen gegen das eigene Nervensystem	81
Wie deine Lebensentscheidungen dein Immunsystem formen und beeinflussen	85
Die vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Emotionen	85
Essen als Freund oder Feind – der Einfluss der Nahrung auf die Immunabwehr	86

<i>Duftende Küchengeheimnisse: Ätherische Öle als Zutat</i>	88
<i>Rezepte, die die Sinne verzaubern</i>	89
Kraftstoff für die Zellen: Orthomolekulartherapie für das Immunsystem	92
<i>Vitamin C – der starke Immun-Booster</i>	92
<i>Vitamin D₃: 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 D₃ und K</i>	97
Fit und gesund: Wie Sport das Immunsystem stärkt	98
Im Land der Träume: Schlaf als Schlüssel zu starker Immunabwehr	100
Wie Depression das Immunsystem schwächt	102
Startschuss in eine bessere Zukunft: Neuer Lifestyle, neues Ich	103
Leben im Einklang mit der Natur	107
Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	111
Die Autorin	116