

# Inhalt

## Erkältung – dein Praxis-Ratgeber

7

Wie helfen ätherische Öle bei Erkältung?	8
Sind ätherische Öle gefährlich?	9
Die sichere Anwendung ätherischer Öle	10
Was die Wissenschaft über ätherische Öle sagt	10
Die beliebtesten ätherischen Öle bei Erkältung	13
Der beste Schutz gegen Erkältung ist ein starkes Immunsystem	14

## Das Immunsystem

17

Viren, die aus der Kälte kamen	17
Wie werden wir krank?	18
Wenn Viren auf die Reise gehen ...	18
Erkältungssymptome und die Erste Hilfe	19
Wie ätherische Öle das Immunsystem unterstützen	20
4 Strategien für eine starke Immunabwehr	23

## **Antimikrobielle Öle zur Vorbeugung einer Erkältung** 31

Antimikrobielle ätherische Öle im Portrait	37
Weitere hilfreiche Öle zur Stärkung der Abwehr	45
Warum synthetische Öle nicht den gewünschten Erfolg erzielen	49

## **Antimikrobielle Öle zur Behandlung einer Erkältung** 52

## **Die beliebtesten Erkältungsrezepte** 63

## **7 kleine Lebensregeln für deine Gesundheit** 114

## **Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle** 117

Die Autorin	123
Anmerkungen	124