

**Bakterielle  
Infektionen und  
Prävention**

**Ätherische Öle**

Die kraftvollsten  
bakteriziden Mittel  
der Natur

**Maria L. Schasteen**

# Natürlich . Gesund . Glücklich

## Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Mit diesem Ratgeber wollen wir Ihnen die Natur und ihre Heilschätze näher bringen, die nur darauf warten, erkannt und genutzt zu werden.

**Haftungsausschluss:** Informationen in diesem Buch sind ausschließlich zu Zwecken der Information bereitgestellt. Die Autorin und der Verlag können **keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch** der hier dargestellten Informationen, Anregungen und Rezepte übernehmen. Bei Gesundheitsproblemen, konsultieren die Fachkraft Ihres Vertrauens.

Originalausgabe: 1. Auflage 22. Oktober 2023

Titel: Bakterielle Infektionen und Prävention – Ätherische Öle, die Kraftvollsten Bakteriziden Mittel der Natur

Name der Autorin: Maria L. Schasteen

ISBN: 9798863253367

Inhalt: Copyright © SecretsofNature.org

Bilder: Copyright © Shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten

# Widmung

*Der Wahrheit und dem Leben verpflichtet  
und allem Leben liebevoll gewidmet.*

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bakterielle Infektionen und Prävention.....</b>	<b>8</b>
Ätherische Öle - Die Kraftvollsten Bakteriziden Mittel der Natur.....	8
Bakterien enthüllt: Eine Reise ins Unsichtbare.....	9
Vom Freund zum Feind: Die Evolution nützlicher Bakterien	13
<b>Kapitel 1: Bakterien: Das unsichtbare Netzwerk des Lebens.....</b>	<b>20</b>
Bakterien durch die Jahrhunderte: Vom Ursprung bis zur modernen Wissenschaft.....	21
Entschlüsselung unserer inneren Welt .....	24
Im Reich der Genome: Entdeckung des Wunders.....	27
Gesund bleiben statt heilen: Das Potenzial der Prävention	35
Der Blueprint: So gelangen Sie zu einem gesunden Verdauungssystem.....	36
Dysbiose: Wenn das mikrobielle Gleichgewicht kippt.....	39
Darm trifft Gehirn: Wie die Darm-Hirn-Schranke Toxine fernhält.....	41
Die stille Schlacht: Einblick in bakterielle Bedrohungen und Präventionsstrategien.....	44
Gut gegen Böse: Wenn hilfreiche Bakterien schädlichen Krankheitserregern weichen .....	45
Kochen und Keime: Wie Sie unsichtbare Mikroben in Schach halten.....	54
Vielfalt im Mikrokosmos: Bakterielle Infektionsarten.....	64
Eiter, Schmerzen und Fieber: Ein Blick auf die Warnzeichen einer bakteriellen Infektion.....	69
Zurück zur Natur: Das Potenzial natürlicher Antibiotika.....	72

**Kapitel 2: Mit ätherischen Öle die Heilkraft der Natur nutzen** .....81

Das Geheimnis entschlüsseln: Was sind ätherische Öle?.....83

Harmonie der Natur: Die Symphonie ätherischer Düfte.....87

Vom Ursprung bis heute: Geschichte und traditionelle Praxis.....91

Wissenschaft trifft Tradition: Das antimikrobielle Potenzial ätherischer Öle enthüllt.....98

Ätherische Öle durchschauen: Ein tiefer Blick in ihre Komplexität.....102

Molekulare Meisterwerke: Wie ätherische Öle die Genexpression von Bakterien steuern.....106

Ätherische Öle im Klinikalltag: Abwehr bakterieller Infektionen .....107

Die Kunst der richtigen Dosierung: Sicherheit und Verdünnung von Ölen.....109

Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle.....110

**Kapitel 3: Die verborgene Kraft in jedem Tropfen: Bakterizide Eigenschaften ätherischer Öle.....124**

Essentielle Öle begegnen bakteriellen Krankheitserregern125

**Kapitel 4: Ätherische Öle Rezepte: Zuverlässige Helfer gegen Bakterien.....131**

Rezepte aus der Hausapotheke der Natur.....132

**Kapitel 5: Die Kraft der Vorbeugung: Natürlicher Schutz gegen Bakterien.....150**

Stärkung des Immunsystems: Die natürliche Festung gegen Bakterien.....151

Von morgens bis abends: Ätherische Öle als bakterieller Schild.....154

Lebensgewohnheiten: Täglicher Schutz vor unsichtbaren Angreifern.....160

Gleichgewicht und Harmonie: Fürsorge für Körper und Geist .....	167
Optimale Schlafgewohnheiten: Ihr Leitfaden zur Verbesserung der Schlafqualität.....	170
Outdoor-Abenteuer: Sicheres Erkunden.....	172
Bewusste Ernährung: Stärkung des Immunsystems.....	177
<b>Kapitel 6: Die antibakterielle Wirkung von ätherischen Ölen in der Praxis.....</b>	<b>180</b>
Fallstudien: Erfolgsgeschichten aus dem Leben.....	181
Natürliche Rezepturen gegen gezielte bakterielle Infektionen .....	184
Was die Wissenschaft sagt: Chemische Verbindungen von Verdauungsölen und ihre therapeutischen Effekte....	198
<b>Kapitel 7: Ätherische Öle als Verbündete gegen Antibiotika- Resistenz.....</b>	<b>216</b>
Resistente Bakterien: Das Resultat von Evolution und Anpassung.....	217
Ohne Grenzen: Die globale Bedrohung.....	223
Wenn Antibiotika versagen: Die Kraft ätherischer Öle entdecken.....	228
Verbündete gegen Resistenzen: Das Zusammenspiel von Medizin und Aromatherapie.....	232
Ätherische Öle an vorderster Front: Natur im Dienste der Gesundheit.....	236
<b>Kapitel 8: Das bakterielle Schlachtfeld: Eine umfassende Erforschung von Infektionen und ganzheitlichen Ansätzen .....</b>	<b>240</b>
Gesundheit stärken und Hoffnung wecken.....	241
Kategorie 1: Hautinfektionen.....	242
Kategorie 2: Infektionen des Magen-Darm-Trakts.....	251
Kategorie 3: Sexuell übertragbare Infektionen.....	257

Kategorie 4: Bakterielle Infektionen der Atemwege.....	262
Kategorie 5: Andere bakterielle Infektionen.....	264
Zusammensetzungen von Ölmischungen: Synergien schaffen .....	311
<b>Kapitel 9: Jenseits bakterieller Infektionen: Eine Reise zum ganzheitlichen Wohlbefinden.....</b>	<b>314</b>
Abschließende Gedanken.....	317
Was ist Ihr nächster Schritt?.....	320
Über die Autorin.....	323
Anhänge.....	324
Glossar der Begriffe.....	324
Wissenschaftliche Belege.....	325
<b>Das kostbarste Geschenk.....</b>	<b>329</b>

# Bakterielle Infektionen und Prävention

---

## Ätherische Öle - Die Kraftvollsten Bakteriziden Mittel der Natur

*“Dies ist die Zeit für die Wahrheit, die Wahrheit, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit. Dies ist nicht die Zeit für Halbwahrheiten, für Verwirrung und Mangel an Verständnis.*

*Diese bilden den Boden, auf dem der Kummer wächst.*

*Allein in der Wahrheit liegen Trost, Verstehen und Mut.”*

Die Flöte Gottes, Paul Twitchell

---

## **Bakterien enthüllt: Eine Reise ins Unsichtbare**

Was ist die Wahrheit über die gesunden und die lebensbedrohlichen Bakterien, von denen wir überall umgeben sind? Bakterien, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tatkräftig unterstützen und andere, die uns die Lebenskraft und oft auch Lebenszeit rauben?

### **Kampf ums Dasein: Der Überlebensinstinkt im Mikrokosmos**

Die Wahrheit liegt in dem Umstand, dass jedes Atom durch seine innewohnende göttliche Kraft bestrebt ist, sich weiterzuentwickeln und zu überleben, um seine Aufgabe im universellen Lebensplan mit seinen besten Kräften auszuführen.

Diese seit Anbeginn der Zeiten festgesetzte Lebensaufgabe gilt für Atome im Bakterium wie in den Atomen der Pflanzen und im Menschen selbst. Alles was existiert ist aus Atomen aufgebaut. Atome sind die grundlegenden Bausteine der Materie.

Das Mysterium der Atome liegt darin, dass sie alle das Geheimnis des Lebens und Überlebens in sich tragen. Von der Wissenschaft als "leerer Raum" bezeichnet, der den Zellkern umgibt und von einer Zellhülle zusammengehalten wird, erkennt der wahre Forscher im Atom eine unzerstörbare, lebensbejahende Kraft, die tiefes Erstaunen und höchste Erfurcht gebieten.

### **Das Geheimnis des Lebens: Vom göttlichen Atem in jedem Atom**

Der liebevolle Schöpfer hat einen Hauch von sich selbst, seiner kreativen Kraft der Liebe, in das Atom gelegt, als zu Anbeginn der Zeit das gewaltige Wort – *HU* – durch alle Himmel, Ebenen und Welten rollte und damit Leben in die Welt kam. Wird die Menschheit dieses Wunder der Liebe entdecken und eines Tages nutzen können? Alles Leben in seinem kleinsten Kern ist von Anbeginn mit der göttlichen Kraft zur Selbsterhaltung dazu ermächtigt worden, zu gedeihen und erfolgreich zu sein.

Diese Lebenskraft wirkt nicht irgendwo von außen ein, sondern ruht still und geduldig im Innersten eines jeden Atoms – dem menschlichen Auge verborgen, dem Intellekt nicht zugänglich.

Es ist eine lebensspendende, unversiegbare Quelle der kreativen Kraft, die über Verstand und menschliche Vorstellungskraft weit hinausgeht. Ihr Ursprung liegt in Ebenen des Seins, wohin kein Gedanke folgen kann.

Die Welt erwartet mit Sehnsucht den Zutritt zu diesem Verstehen der wahren Ursache allen Seins und der erstaunlichen Wirkung von Trillionen von Atomen in dieser Welt, die zur Aufgabe haben, besser, schöner und nachhaltiger zu werden und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Dieses Verständnis ruht noch in tiefer Verborgenheit, als stille Hoffnung in jedem Menschenherzen, bis schließlich der helle Tag anbricht, wo die göttliche Existenz in der kleinsten Lebenseinheit, im Atom – auch im Atom eines Bakteriums – erkannt werden wird und dieses Wissen zum höchsten Wohl für alle genutzt werden kann.

### **Wenn Nichtwissen zum Verhängnis wird**

Auch Bakterien tragen also den göttliche Auftrag in sich, Leben zu erhalten und zu schützen, sich zu entfalten und immer besser zu werden.

Wissenschaft anerkennt das bakterielle Wirken. Man betrachte nur das Mikrobiom, das durch hilfreiche und aktive Bakterien gesund erhalten wird und uns vor Krankheiten schützt. Bakterien helfen beim Abbau von Nahrungsabfällen und der Aufnahme von Nährstoffen und vielen anderen hilfreichen Aufgaben des Körpers mit. Sie spielen bei der Fermentation in der Produktion von Lebensmitteln eine wichtige Rolle, wandeln Stickstoff aus der Luft in eine für Pflanzen verwertbare Form um und fördern somit das Pflanzenwachstum und die Bodenfruchtbarkeit. Einige Bakterien sind in der Lage, Umweltschadstoffe (unter anderem Plastik) abzubauen.

Bakterien werden in biologischen Kläranlagen eingesetzt, um Abwässer zu reinigen, und sie beseitigen sogar Ölverschmutzungen in der Umwelt. Sie sind in der Lage gesunde Ökosysteme aufrechtzuerhalten und das Wohlbefinden von Mensch und Tier zu fördern.

Bakterien sind unschätzbare Umweltschützer, die bei der Zersetzung organischer Stoffe und der Stickstofffixierung sowie der Aufrechterhaltung des ökologischen Gleichgewichts maßgeblich mitwirken.

---

## **Vom Freund zum Feind: Die Evolution nützlicher Bakterien**

Wurde das natürliche Ökosystem durch Menschenhand verändert, gestört? Sind Krankheiten in die Welt gekommen, um Menschen für ihre Handlungen zu “bestrafen”? Wurden immer noch tödlichere Bakterien (gain of function) in Biolaboren gezüchtet, um Biowaffen auf die ahnungslose Menschheit loszulassen, den “Klimawandel” zu fördern und die Weltbevölkerung zu dezimieren. Haben wohlmeinende medizinische Wissenschaftler die Gefahr einer Überdosierung von antibakteriellen Medikamenten übersehen?

Und wieso erdreistet sich der Mensch überhaupt Leben auszurotten, das so lange mit uns in friedlichem Zusammenleben coexistierte, bevor der Mensch seine eigenen Verpflichtungen über Bord warf, sich nicht im geringsten über Hygiene und Sauberkeit Kopfzerbrechen machte (siehe die Pest im Mittelalter) und nach Lust und Laune gegen das Naturgesetz verstieß?

Hat man die allgemeinen “Zivilisationskrankheiten” eingeladen, indem man die natürlichen Naturgesetze vergaß?

Indem man vergaß gesunde, natürliche Nahrungsmittel ohne chemische Zusatzstoffe zu essen, reines Wasser zu trinken, für genügend Schlaf und für Freude im Leben zu sorgen? All diese einfachen natürlichen Mittel unterstützen ein gesundes und aktives Immunsystem und wehren Zivilisationskrankheiten ab.

## **Konsequenzen unseres Handelns: Unsere unbezahlte Rechnung**

Die meisten Bakterien in der Natur nicht gefährlich und spielen sogar eine wichtige Rolle im Einklang mit der Umwelt und den natürlichen Ressourcen in und um uns herum. Gefährliche Bakterien sind in der Regel die Ausnahme, und die meisten können durch angemessene Hygiene und natürliche Vorsorge zur Unterstützung des Immunsystem überwunden werden - etwa durch die stärksten natürlichen Unterstützer aus der Natur: ätherische Öle.

Wenn wir uns aber nicht auf die innewohnenden Kräfte der Natur besinnen und uns auf sie verlassen wollen und lieber nach fertigen Rezepturen aus dem Labor, ungesunden Lebensmitteln, Stress und Suchtmitteln greifen, tragen wir selbst die Verantwortung dafür.

Heißt das etwa, dass wir selbst Schuld daran tragen, dass wir krank werden und uns mit den vielen bakteriellen Krankheitserregern herumschlagen müssen? In letzter Konsequenz "Ja" – auch wenn wir das nicht hören wollen.

Es ist ein kosmisches Gesetz, dass wir nur das erleben werden, was unsere Gefühle uns für wahr und erstrebenswert auf die Leinwand des Lebens malen und was wir uns in unserem Verstand vorstellen können. Das heißt aber nicht, dass wir das nicht *sofort* ändern könnten, wenn unser Leben uns nicht gefällt! *Geist über Materie!*

### **Tödliche Fesseln: Die Spirale der Angst**

Wenn Propaganda die Angst schürt und Stress und immer neue (oft geplante) Katastrophen (wie Krieg) uns nicht zur Ruhe kommen lassen, wenn das Geld knapp wird und wir unsere Liebsten nicht mehr nachhaltig versorgen können, dann ist es kein Wunder, dass wir vor Sorgen niedergedrückt sind und unser Immunsystem in der Folge immer schwächer und angreifbarer wird.

Und ja, wir können die Propaganda der Zeit voll mittragen und uns krank machen lassen – oder wir stehen auf, verlassen uns auf unsere innewohnende göttliche Kraft, sorgen für Körper und Geist gut vor und nutzen die Geschenke der Natur, um uns gegen Angriffe von außen zu schützen. Gelingt das immer? Vielleicht nicht, aber wir lernen und sind auf dem Weg zur Meisterschaft.

Ätherische Öle – in jeder Form - sind unsere stärksten Beschützer, selbst wenn es um krankmachende Mikroben geht. Sie wurden in weiser Voraussicht in unsere Blumen, Kräuter und Bäume gelegt, damit wir uns bei Bedarf sofort und nachhaltig selbst helfen können.

### **Natürliche Verteidiger: Die verborgene Macht ätherischer Öle gegen Bakterien**

*"Ätherische Öle sind nicht nur Alternativen; sie sind Innovationen im Kampf gegen antibiotika-resistente Bakterien."*

Dr. Christine Carson, Mikrobiologin und Autorin

## **Zurück zur Natur: Wo die wahren Heilmittel liegen**

Dieses Buch erzählt von der unglaublichen Wirkkraft, die in die Natur gelegt wurde, um uns zu nähren und zu schützen und notfalls zu heilen.

Ätherische Öle bewerkstelligen ihre Aufgaben gegen schädliche Bakterien, indem sie die Membranen der Krankheitserreger deaktivieren und den bakteriellen Stoffwechsel der Krankheitserreger durch enzymatische Prozesse stören, die für deren Überleben entscheidend sind.

Ätherische Öle hemmen die Entstehung des für Krankheitserreger schützenden Biofilms und beeinflussen die Genexpression von Bakterien.

Dadurch wird deren Virulenz verringert. Sie werden weniger schädlich beziehungsweise unschädlich gemacht.

Ätherische Öle sind unsere Erste Hilfe zum Schutz und zur Vorbeugung, aber auch die letzte Rettung, wenn Krankheitserreger im Körper wüten. Und was ist mit den medizinischen Spritzen und Pillen? Dieses Thema überlassen wir voll und ganz der Medizin.

Es ist ausschließlich unsere ureigene Verantwortung, medizinischen Rat einzuholen, Informationen zu sammeln und 'das' gesundheitliche Werkzeug zu wählen und anzuwenden, das für unsere Lebenssituation und unsere spezielle Gesundheit wichtig und zielführend ist. Das kann für jeden Menschen unterschiedlich sein. Die einen profitieren von den herkömmlichen medizinischen Therapien.

Wir konzentrieren uns in diesem Buch auf die hilfreichen Naturmittel, die als die Urmedizin der Menschheit bekannt sind: Ätherische Öle. Vielleicht denken Sie jetzt: "Hätte ich nur von ätherischen Ölen früher gewusst, mir wäre Vieles erspart geblieben!"

Dieses Buch lädt Sie ein, mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der heilbringenden ätherischen Öle zu kommen, um Ihre starken und verlässlichen Hilfen in der Apotheke der Natur zu finden und zu lernen, wie man sie gewinnbringend anwendet. Es ist nie zu spät!

Ätherische Öle verfehlen ihr Ziel nie, denn auch sie sind geleitet von göttlicher Intelligenz, die Leben und Überleben in allen Atomen lebendig erhält. Diese natürlichen Hilfen stehen potenziell für Sie bereit, wenn Sie sich dazu entschließen, ihre helfende Hand – oder sollte ich sagen – ihre duftenden Aromen anzunehmen.

## **Ätherische Öle haben nur ein Ziel:**

*“Menschen zu helfen sich selbst zu helfen,  
gesund und glücklich zu sein.”*

D. Gary Young

# Kapitel 1:

## Bakterien: Das unsichtbare Netzwerk des Lebens

