

Vorwort → 9

Das Immunsystem → 10

Was erwartet Sie in diesem Buch? → 12

Wie das Immunsystem funktioniert und wie es altert

1. Aufbau und Funktion des Immunsystems → 15

Was heißt eigentlich „immun“? → 16

Angeboren und erworben → 17

Schützende Barrieren → 18

Zelluläre Antworten → 19

Antikörper und Abwehrkräfte → 21

Die wichtigsten Erreger → 22

2. Stärkende und schwächende Faktoren → 24

Steuerbare Einflussfaktoren → 26

Woran erkennt man ein starkes oder schwaches Immunsystem? → 28

9. Musik und das Immunsystem → 118

Musik zur Prävention und als Therapie → 118

FRAGE AN DIE EXPERTIN: Dr. Marie-Christine Klettner

Wie wirkt Musik auf das Immunsystem? → 121

10. Immunsystem bei chronischen Krankheiten → 128

Wie chronische Krankheiten das Immunsystem belasten → 129

Impfungen → 131

Betagte, hochbetagte, gebrechliche Personen → 133

11. Vom Willen zur Umsetzung → 138

In's Tun kommen → 139

FRAGE AN DEN EXPERTEN: Dr. Andreas Kaiser

Wie kann das Vorhaben gelingen? → 141

12. Ein allerletzter Tipp für ältere Personen → 144

Die Autoren → 146

Lexikon der wichtigsten Fachbegriffe → 148

Literatur- und Quellenangaben → 154

Abbildungsverzeichnis → 160