

**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**

Ins 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**