

7	Vorwort	27	Krankheiten des Immunsystems
9	Das gesunde Immunsystem	28	Was ist eigentlich Rheuma?
10	Woraus besteht das Immunsystem?	31	Autoimmunerkrankungen allgemein
11	Angeborenes Immunsystem	31	Wie entsteht eine Autoimmunerkrankung?
14	Erworbenes Immunsystem	34	Verlauf einer Autoimmunerkrankung
19	Das Immunsystem als Ganzes	38	Autoimmunerkrankungen und ihre Symptome
19	Die Immunantwort wird aktiviert	38	Rheumatoide Arthritis
20	Die Abwehrmechanismen werden heruntergefahren	40	Polymyalgia rheumatica
20	Auf das Gleichgewicht kommt es an	41	Riesenzellarteriitis (Arteriitis temporalis, Morbus Horton)
22	Das Immunsystem in der Thymus-Schule	43	Sklerodermie
24	Zusammenhang Darm und Immunsystem	44	Rheumatisches Fieber
25	Woher kommen die »guten« Darmbakterien?	46	Diabetes mellitus Typ I
		48	Multiple Sklerose (MS)
		50	Guillain-Barré-Syndrom
		50	Myasthenia gravis
		51	Psoriasis (Schuppenflechte)
		53	Hashimoto-Thyreoiditis
		55	Morbus Basedow
		56	Sjögren-Syndrom
		57	Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)
		59	Reiter-Syndrom (reaktive Arthritis)
		60	Lupus erythematodes (Schmetterlingsflechte)
		62	Autoimmunmyositis
		63	Paraneoplastische Syndrome
		65	Morbus Crohn
		67	Colitis ulcerosa

75	Die besten Therapien	127	Spezielle Empfehlungen
76	Schulmedizin und Naturheilkunde als Team	127	Rheumatoide Arthritis
77	Schulmedizinische Therapien	131	Morbus Bechterew
77	Glukokortikoide und Immunsuppressiva	131	Multiple Sklerose
79	Zusätzliche Maßnahmen	134	Myasthenia gravis
84	Naturheilkundliche Therapien	134	Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow
84	Ernährung	135	Psoriasis
90	Bestimmte Fastenformen	136	Lupus erythematodes
91	Vitamine, Spurenelemente und Mikronährstoffe	136	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
102	Phytomedizin: die Kraft der Pflanzen nutzen	142	Quellenangaben
103	Teezubereitungen mit antientzünd- licher Wirkung	145	Stichwortverzeichnis
104	Optimierung der Mitochondrien- funktion		
106	Entgiftung		
109	Elektrosmog		
110	Ein gesunder Darm schützt vor Entzündungen		
117	Säure-Basen-Haushalt		
120	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)		
122	Autoimmunkrankheiten und Psyche		
124	Radon		
125	Magnetfeldtherapien		
125	Selbstbeobachtung		