

- 7 Vorwort**
- 9 Das gesunde Immunsystem**
- 10 Woraus besteht das Immunsystem?**
- 11 Angeborenes Immunsystem
- 14 Erworbenes Immunsystem
- 19 Das Immunsystem als Ganzes**
 - 19 Die Immunantwort wird aktiviert
 - 20 Die Abwehrmechanismen werden heruntergefahren
 - 20 Auf das Gleichgewicht kommt es an
- 22 Das Immunsystem in der Thymus-Schule**
- 24 Zusammenhang Darm und Immunsystem**
- 25 Woher kommen die »guten« Darmbakterien?
- 27 Krankheiten des Immunsystems**
- 28 Was ist eigentlich Rheuma?**
- 31 Autoimmunerkrankungen allgemein**
 - 31 Wie entsteht eine Autoimmunerkrankung?
 - 34 Verlauf einer Autoimmunerkrankung
- 38 Autoimmunerkrankungen und ihre Symptome**
 - 38 Rheumatoide Arthritis
 - 40 Polymyalgia rheumatica
 - 41 Riesenzellarteriitis (Arteriitis temporalis, Morbus Horton)
 - 43 Sklerodermie
 - 44 Rheumatisches Fieber
 - 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 erythematoses (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 erythematoses
91	Vitamine, Spurenelemente und Mikronährstoffe	136	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
102	Phytomedizin: die Kraft der Pflanzen nutzen	142	Quellenangaben
103	Teezubereitungen mit antientzündlicher Wirkung	145	Stichwortverzeichnis
104	Optimierung der Mitochondrienfunktion		
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		