
Inhaltsverzeichnis

1	Weltweite Bedrohung durch Infektionserkrankungen	1
----------	---	----------

Teil I Das Immunsystem verstehen

2	Was und wo ist das Immunsystem?	11
3	Was ist der Unterschied zwischen angeborener und erworbener Immunität?	17
4	Wie bleibt das Immunsystem im Gleichgewicht?	25
5	Alles, was Sie über Entzündungsreaktionen wissen müssen.	31
6	Warum sind Antigenrezeptoren so wichtig?	41
7	Antikörper und Impfungen: Passive und aktive Immunität.	49
8	T-Zellen in Aktion	61
9	Warum machen uns Bakterien und Viren krank?	71
10	Warum ist eine Blutvergiftung auch heute noch lebensgefährlich?	87
11	Die guten Bakterien: Das Mikrobiom	93

Teil II Das Immunsystem und Erkrankungen

12	Wie kommt es zu Allergien?	103
13	Warum gibt es Autoimmunerkrankungen?	113
14	Wie hängen Wundheilung und Krebs zusammen?	127
15	Wie das Immunsystem Krebs in Schach halten kann	135
16	Warum unser Immunsystem nicht altern sollte.	149
17	Was uns wirklich umbringt: Chronische Entzündungen und metabolischer Stress	157

Teil III Das Immunsystem stärken

18	Wie wir uns unterscheiden: Genetik und Epigenetik	171
19	Wie beeinflussen Ernährung und Lebensstil das Immunsystem?	179
20	Warum ist Vitamin D wichtig für unser Immunsystem?	187
21	Wie beeinflusst Epigenetik Immunantworten?	193
22	Der ultimative Immunbooster: Bewegung	199
23	Warum ist ein funktionierender Biorhythmus wichtig für unsere Gesundheit?	203
24	Wie alles zusammenhängt: Ernährung, Gesundheit und Altern	211
	Glossar	219
	Stichwortverzeichnis	225