

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Weltweite Bedrohung durch Infektionserkrankungen</b>	<b>1</b>
----------	---	----------

## **Teil I Das Immunsystem verstehen**

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

## **Teil II Das Immunsystem und Erkrankungen**

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

**Teil III Das Immunsystem stärken**

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