

- 6 Zu diesem Buch
- 8 **Barrieren, Boten,  
Abwehrspezialisten**
- 9 Nicht nur oberflächlich – das Wunder-  
werk der Schleimhäute
- 14 Organisiert – das Netzwerk der  
Abwehrzellen
- 25 Entzündung – meist gesund, manchmal  
gefährlich
- 28 **Lücken im System**
- 29 Unter Druck – Dauerbelastungen  
machen die Abwehr mürbe
- 34 Viele Faktoren schwächen die Abwehr
- 41 Viren und Bakterien
- 51 Erkältung – immer in der kalten  
Jahreszeit?
- 55 Magen-Darm-Infektionen

57	<b>Pflege und »Wartung«</b>	80	<b>Jetzt aber schnell zum Arzt</b>
58	Schlaf	81	Alles eine Frage des richtigen Zeitpunkts
59	Ernährung	83	Das kann in der Arztpraxis unter- nommen werden
62	Probiotika		
76	Hygiene, Hausmittel und andere unterstützende Maßnahmen	93	<b>Register</b>