

- 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 Pflege und »Wartung«

- 58 Schlaf
- 59 Ernährung
- 62 Probiotika
- 76 Hygiene, Hausmittel und andere unterstützende Maßnahmen

80 Jetzt aber schnell zum Arzt

- 81 Alles eine Frage des richtigen Zeitpunkts
- 83 Das kann in der Arztpraxis unternommen werden
- 93 Register