

- 7 **Wie meine Geschichte zu diesem Buch führte**
- 13 **Wie entsteht eine stille Entzündung?**
- 14 **Das Immunsystem: eine Armee, viele Gesichter**
- 28 **Die stille Entzündung erkennen**
- 32 **Chronischer Stress**
- 48 **Tagesrhythmik und Licht**
- 62 **Die Bedeutung von Schlaf**
- 72 **Entzündungsfördernde Lebensstilfaktoren**
- 86 **Atmung als Werkzeug gegen Entzündung**
- 94 **Entzündliche und antientzündliche Nahrung**
- 108 **Die antientzündliche Macht der Kälte**
- 119 **Die praktische Umsetzung**
- 120 **Die Vier-Wochen-Challenge**
- 122 **Woche 1: die Magie des Beginns**
- 132 **Woche 2: die goldene Mitte**
- 148 **Woche 3: Zauber der Nacht**
- 158 **Woche 4: das große Ganze**
- 160 **Mein perfekter Tag**
- 169 **Ein Wort zum Schluss**