

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**