

# Inhalt

## Ihr Immunsystem: Aufbau, Funktion und Stärkung

- 9** Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte – wo liegt der Unterschied?
- 11** Das Wunderwerk Immunsystem – Antigen, Antikörper und Co.
- 16** Immunsystem erziehen – werden Sie Ihr eigener Coach
- 22** Abwehrkräfte und Stress – gesunder Körper, gesunder Geist
- 29** Ernährung für eine starke Abwehr – einfach, nährstoffreich und vollwertig
- 39** Gesunder Darm – intakter Schutzschild
- 49** Körper reinigen – Immunsystem stärken
- 55** *Silent Inflammation* – Gefahr nicht nur für unser Immunsystem

## Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte

- 65** Was sind Mikronährstoffe? Einführung in die Welt der orthomolekularen Medizin
- 98** Pflanzenheilkunde zur Stärkung Ihres Immunsystems

## Immunsystem gezielt stärken – so wird's gemacht

- 119** Abwehrkräfte stärken in jeder Lebensphase
- 127** Virale Infekte – effektive Selbstbehandlung
- 145** Allergie
- 151** Impfung: eine Herausforderung für das Immunsystem
- 158** Register
- 159** Quellen und weiterführende Literatur