

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