

Inhaltsverzeichnis

Unser Immunsystem – einfach erklärt	9
Ernährung – Ihr Immunsystem isst mit	13
Vitamine, Mineralstoffe & Co – welche sind gut fürs Immunsystem?	25
Nahrungsergänzungsmittel	35
Herbalmedizin – die Kraft der Heilpflanzen	41
Trinken Sie Ihr Immunsystem fit!	54
Alkohol – ein Glaserl für das Immunsystem?	67
Zu dünn fürs Immunsystem?	77
Die paar Kilos zu viel	84
Fasten	93
Der Darm – Abflussrohr oder Blumenwiese?	98
Lachen ist die beste Medizin	109
Sport – so kommt Bewegung ins Immunsystem	112
Sex macht ein müdes Immunsystem munter	122
Rauchen	134
Schlaf	137
Licht – der tägliche Jungbrunnen für unser Immunsystem	152
Farbe – womöglich heilsam?	155
Stress einmal positiv betrachtet	158
Psychoneuroimmunologie und Resilienz	160
Gewalt, Scham und Angst – Immunsystemkiller und Chance zugleich	165
Allergieprävention – wenn das Immunsystem überschießt.	170
Quellenverzeichnis	186
Abkürzungen / Anhang / Definitionen	200