

4 **VORWORT**

7 **AUTOIMMUNKRANKHEIT UND WAS MAN HEUTE DARÜBER WEISS**

8 **Ursachen und Auslöser**

10 Immunantwort: fehlerhaft

11 Ursache: unklar

13 Häufigkeit: ansteigend

16 Auslöser kennen

24 **Behandlungsmöglichkeiten**

24 Rasche Diagnosestellung

25 Medikamente, die auf das Immunsystem wirken

29 Psychotherapie

29 Ergo- und Physiotherapie

32 Ernährungsberatung

33 Achtung vor Wunderheilern

35 **DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**

36 **Den Darm stärken**

36 Darmflora und Autoimmunerkrankungen

38 Wenn die Darmwand geschädigt ist: Leaky Gut

55 Wenn Entzündungen schwächen: Silent Inflammations

61 Mit Ernährung Abwehrkräfte steigern

64 Spezielle Ernährungsformen unter der Lupe

71 **Das Immunsystem unterstützen**

71 Wichtige Nährstoffe

73 Die stärkende Kraft von Kälte und Wärme

- 74 **In Bewegung kommen**
- 76 Warum Bewegung so wichtig ist
- 79 Hauptsache, in Bewegung bleiben
- 83 **Gut mit Stress umgehen**
- 85 Warum Stressentschärfung so wichtig ist
- 87 Anti-Stress-Training
- 91 **Heilkräuter und Gewürze**
- 92 Gewürze, die bei Autoimmunkrankheiten helfen
- 94 Heilpflanzen, die bei Autoimmunkrankheiten helfen

101 **AUS DER FORSCHUNG**

- 101 **Diabetes mellitus Typ 1**
- 105 **Multiple Sklerose**
- 111 **Psoriasis**
- 114 **Rheumatoide Arthritis**
- 116 **Morbus Bechterew**
- 117 **Lupus erythematoses**
- 118 **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**
- 123 **Zöliakie**
- 125 **Methoden, die bei mehreren Autoimmunkrankheiten helfen**

128 **WICHTIGE ADRESSEN**

132 **STICHWORTVERZEICHNIS**