

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 erythematodes**
- 118 **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**
- 123 **Zöliakie**
- 125 **Methoden, die bei mehreren Autoimmunkrankheiten helfen**

128 WICHTIGE ADRESSEN

132 STICHWORTVERZEICHNIS