

INHALT

Zurück in die Zukunft	11	Kontakt zur Umwelt	19
Wenn aus Feinden Freunde werden	16	Wir sind der Staat	21
Die ganz persönliche Evolution	16	Fazit 1	22
Die Macht der Immunabwehr	27	Schöne neue hygienische Welt	30
Die richtige Strategie	28	Introversion als Schutz?	33
Leben in der Gruppe	29	Fazit 2	36
Unser Immunsystem: geschützt wie eine Burg ..	43	Angeborenes Immunsystem: effektive	
Darmbarriere – Schutz vor Keimen und		Erregerabwehr	52
Fremdstoffen	46	Adaptives Immunsystem: direkt gegen Erreger ..	54
Störfaktoren für den Darm	49	Fazit 3	56
Weil wir es können,	63	Wenn aus Stress Stress wird	68
... sollten wir es nutzen	64	Alles dreht sich um Energie	71
Das Konzept „Stress“	65	Fazit 4	74
Eine körpereigene Hierarchie	82	Chronic Low Grade Inflammation	87
Im Dienst der Immunabwehr	85	Zurück zum Leben	89
Das Leaky-Gut-Syndrom	86	Fazit 5	90

Die moderne Entscheidungsfreiheit	97	Nahrung als Medizin	105
Kleine, mittlere und große Mitesser	98	Und was essen die anderen?	106
Artgerechte Menschennahrung	101	Fazit 6	108

Das Baukastenprinzip	113	Nicht zu vergessen: Die Spezialeffekte	119
Alle an einem Tisch	114	Der Kopf ist das Limit	124
Pflanzenbasierte Ernährung	117	Einmal Superkräfte bitte!	125
Kräuter – die Geheimzutat	119	Fazit 7	126

Reize aus alten Zeiten	131	Alte Erinnerungen	139
Der sitzende Lebensstil	132	Kurze und knackige Anstrengungen	139
Das Gift und die Dosis	136	Intermittierendes Fasten	140
Die Kraft der Kälte	137	Wie wirkt die Hormesis?	142
Die Stärke der Wärme	137	Fazit 8	144

ANHANG

Über die Autorin	147
Literaturverweise	148
Stichwortregister	174
Impressum	176