

Inhalt

Kein Platz für Fremde – Eine Einleitung	9
Wo einheimische Bakterien regieren – Auf der Haut	11
Schutz durch tote Zellen – In der Haut	14
Hornhaut beim Küssen? – Die Wunderwaffe Speichel	16
Von Fischschuppen und Tierpelzen – Mustererkennung	21
Völker, hört die Signale! – Abwehrkampf der Zellen	23
 Die Armee des Körpers	 27
Ziemlich spezifisch, so eine unspezifische Immunantwort – Das angeborene Immunsystem	 27
Am besten Musterschüler werden – Oder: Die spezifische Immunantwort	 34
 Die Orte des Immunsystems	 55
Die Nymphe Lymphe – Unsere Filteranlage	55
Wo die Immunarmee ihre Bahnen zieht – Im Blut	57
Geburtsstation der Zellen – Im Knochenmark	60
Vom Goldlöffchen und den drei Bären – Die T-Zell-Schule	 62
Hier wird gesiebt – Die Milz	65
Keine Toleranz bei Intoleranz! – Immuntoleranz	66
Das Fremde in uns – Wo sich das Immunsystem anpasst	 67
100 Trillionen Organismen – Das Mikrobiom im Darm	 69

Der potenziell tödliche Apfel – Immuntoleranz im Mund	71
Die Herausforderer	73
Helfer, die gern mal die Seite wechseln – Bakterien	74
Gefährliche Unbekannte – Viren	91
Schmarotzer mit Ekelfaktor – Parasiten	115
Mit Vorsicht zu genießen – Pilze	127
Immundefekte	133
Der Junge in der Plastikblase – Wenn die Abwehr fehlt	133
Betreten verboten! – Erworbene Immundefekte	136
Cosmas und Damian – Immunologische Nebenwirkungen	138
Überschießendes Immunsystem	141
Hatschi! – Allergien	141
Kampf gegen sich selbst – Autoimmunerkrankungen	151
Tumorerkrankungen	159
Vom Embryo bis zum Greis	163
Man lernt nie aus – Die Ausbildung des eigenen Immunsystems	163
Fest im Leben – Ein stabiles Immunsystem	167
Von nun an geht's bergab – Die Alterung des Immunsystems	168
Die Unterstützer	171
Antibiotika, Antimykotika, Antiparasitika und Virostatika – Gegenmittel	172
Training für das Immunsystem – Impfungen	180
Zugabe bitte! – Immuntherapien	190

Hausmittel	197
Großmutters Rat – Hilfe im Akutfall	198
Nicht nur Lachen hält gesund –	
Eine immununterstützende Lebensweise	205
Ein bisschen Dreck hat noch keinem geschadet –	
Hygiene	208
Besser nicht! – Was man vermeiden sollte	212
 Für eine universelle Gesundheit – Ein Ausblick	 217
 Dank	 221