

# Inhalt

## **8 Über dieses Buch**

### **10 Kapitel 1 ALLE SYSTEME STARTKLAR**

- Ihre vielseitigen Abwehrkräfte
- Gerüstet für die Aufgaben
- Erkennungsdienst für Viren
- Blick hinter die Kulissen
- Der Hauptsitz des Immunsystems
- Tun Sie Ihrem Darm Gutes

## **32 Kapitel 2**

### **DIE ABWEHR IST GEFORDERT**

- Eine große Familie
- Die Krankheitswelle im Winter
- Covid 19 – die jüngste Pandemie
- Impfen: Abwehr per Spritze
- Schwachstelle Immunsystem
- Was alles passieren kann
- Über das Ziel hinaus
- Fehlsteuerung und die Folgen
- Immunsystem und Krebs
- Untersuchungsmethoden
- Vermeidbare Unruhestifter
- Wie Sie etwas ändern können

## **68 Kapitel 3**

### **GESUNDER ALLTAG**

- Sorgen Sie sich krank?
- Gefahren im Alltag
- Gesundes Wohnen
- Versteckte Keime
- Das ABC des Händewaschens
- Saubere Küche
- Gefahren aus der Nahrung
- Allergien auf dem Vormarsch
- Optimale Krebsvorsorge

## **116 Kapitel 4**

### ***GESUNDE ERNÄHRUNG***

- Du bist, was du isst
- Abwehrkraft durch Lebensmittel
- Das Gewicht
- Wasser – das geheime Elixier
- Vorräte richtig anlegen
- Ergänzungspräparate
- Superfoods: Booster fürs Immunsystem?
- Gesundes Essvergnügen

## **158 Kapitel 5**

### ***DIE NATUR- APOTHEKE***

- Immunstimulierende Pflanzen
- Wie Heilpflanzen wirken
- Tee – ein Schluck Gesundheit
- Heilkraft der Düfte
- Gegen Trübsal
- Was ist Homöopathie?
- Mehr Sie Ihr Gesundheitswissen

## **186 Kapitel 6**

### ***ENERGIE DURCH BEWEGUNG***

- Riesenschritt zum Wohlbefinden
- Sport treiben tut auch bei Krankheit gut
- Aller Anfang ist schwer
- Bewegung stärkt die Abwehr
- Den Körper in Schwung bringen
- Walking macht Spaß
- Wählen Sie Ihren Lieblingssport
- Bewegung als Lebensmotto

## **226 Kapitel 7**

### ***IMMUNITÄT UND PSYCHE***

- Risikofaktor Stress
- Innenansichten
- Entspannen
- Wie wichtig sind Freunde?
- 14-mal Ruhe schaffen
- Stressfrei ohne Genussmittel
- Innere Einstellung
- Erneuern Sie Ihre Reserven
- Mehr Liebe, längeres Leben

## **264 Kapitel 8**

### ***DIE KRAFT DES SCHLAFES***

- Die Geheimwaffe Ihres Körpers
- Besser schlafen, länger leben
- Die Vorzüge des Nickerchens
- Wenn Sie keinen Schlaf finden
- 14 Tipps für guten Schlaf
- Ein Paradies zum Schlafen
- Wann ist ein Arztbesuch nötig?
- Voller Energie aufwachen

## **296 Register**

### ***303 Bildnachweis***

### ***304 Impressum***