

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?
- Mehren 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 Liebings-sport
- 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**