

Inhalt

Geleitwort	6
Einleitung	8
Immunologische Entwicklung	9
Vier wechselwirkende Ebenen der individuellen Verarbeitung von Außenwelt-Einflüssen	15
Das Gehirn als höheres Immunorgan	19
Die Darm-Gehirn-Achse	26
Warum ist mikrobielle Vielfalt gesund?	30
Das Mikrobiom und die modernen Krankheiten	36
Gefühle, Traumata und Immunsystem	48
Resilienz	53
Berührung, Haut und Psyche	55
Epigenetik	58
Autoimmunerkrankungen	61
Wärme und Immunfunktionen	64
Ich-Präsenz und Immunsystem	67
Zusammenfassung	76
Zum Autor	77