

Inhalt

Kapitel 1 Wozu brauchen wir ein Immunsystem? 13

Warum wir ohne Immunabwehr nicht lebensfähig wären •
Abwehr von krankmachenden Erregern • Jagd auf fehlerhafte
Zellen im Inneren des Körpers • Andere Aufgaben des Systems

Kapitel 2 Das Wunderwerk der Körperabwehr 19

Das allgemeine oder angeborene Immunsystem 21

Die Haut • Die Schleimhäute • Die Wächter hinter
den Barrieren

Das spezielle oder erworbene Immunsystem 25

Den Feind erkennen und vernichten • Lymphozyten und
ihre Bedeutung • Die Killerzellen und ihre Waffen •
Die Lymphknoten • Milz und Leber

Geheimnisvoller Darm 29

Der Beginn der Immunabwehr 31

Kapitel 3 Krankheitserreger im Anflug –

so funktioniert das System 35

Großalarm im Abwehrsystem 38

Die Feinde werden identifiziert • Influenza oder Corona? •
Fress- und Killerzellen greifen an • Milliarden von Anti-
körpern • Abwehrschlacht • Die Daten der Feinde werden
gespeichert

So schützen Sie sich vor Ansteckung 42

Beispiel Gürtelrose: Die Viren kriechen aus ihrem Versteck 44

**Beispiel HIV-Infektion: Immunzellen als Fabriken tödlicher
Viren 46**

Kapitel 4 Corona und kein Ende 49

Woher dieses Virus kommt und warum es so gefährlich ist

Tückisch und tausendfach tödlich 54

Warum der Körper manchmal hilflos scheint • Lungenentzündung, und dann? • Das Immunsystem gerät in Panik • »Zytokinsturm«: was bedeutet das?

Kann ich mich überhaupt schützen? 58

Hoffnung auf die Wissenschaft

Kapitel 5 Wie stärke ich mein Immunsystem? 61

Gesunde Ernährung statt Industrienahrung 64

Optimale Nährstoffe in Obst und Gemüse • Diese Vitamine braucht Ihr Körper • So sieht gesunde Ernährung aus • Ein Lob der »Mittelmeerküche« • Wichtig für ältere Menschen • Und was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Sport oder Spazierengehen 72

Hauptsache bewegen

Schlafen Sie genug? 73

Besser schlafen, wie macht man das? • Gibt es Medikamente, die das Immunsystem stärken?

Was unserem Immunsystem schadet 76

Schluss mit Rauchen • Auch e-Zigaretten sind ungesund • Alkohol nur in Maßen • Nicht zu viel Sonne • Stress vermeiden

Kapitel 6 Impfen heißt: Waffen schmieden gegen gefährliche Feinde 83

Das entscheidende Experiment des Dr. Jenner 86

So funktioniert eine Impfung 87

Die aktive Impfung • Die passive Impfung • Gibt es Nebenwirkungen?

»Mein Kind wird nicht geimpft. Basta.« 90

Befürchtungen und Ideologien der Impfgegner • Und das sind die Fakten • Wogegen kann ich mich impfen lassen?

Impfkalender für Kinder 96

Impfplan für Erwachsene 98

Immunisierung vor Reisen 99

Kapitel 7 Irrtümer des Systems I: Allergien 103

Ein dramatischer Sommermorgen

Das System spielt verrückt 106

Warum gibt es falsche Reaktionen? • Gefährlicher Schock •

Was bedeutet »Allergie«? • Vererbbares Risiko

Chronisch allergische Krankheiten 109

Heuschnupfen • Asthma • Neurodermitis • Die Haut als

»Spiegel der Seele« • Allergien gegen Medikamente • Gegen

Insektengift • Kontaktekzem • Überreaktion des Darms

Allergien behandeln 115

Hyposensibilisierung: das Immunsystem umprogrammieren

Kapitel 8 Irrtümer des Systems II: Autoimmunkrankheiten 119

Angriff gegen die Schilddrüse 122

Verwirrte Immunzellen: Ich oder Nicht-Ich? 124

Immunzellen gehen in die Schule

Der eigene Körper als Feind 127

Großes Chaos: Zellen bekämpfen Zellen

Angriff auf eigene Strukturen und was die Medizin

dagegen tun kann 130

Generalangriff auf die Gelenke: Chronische Polyarthritits •

Kurzschluss in den elektrischen Leitungen: Multiple Sklerose •

Diabetes Typ 1 • Kreisrunder Haarausfall • Sjögren-Syndrom •

Zöliakie und andere

Kapitel 9 Warum man das System manchmal schwächen muss 141

Organtransplantation – eine alte Legende

Das Drama der Transplantation 146

Tot oder nicht tot: Wie sicher sind Organspender?

Leben mit einem unterdrückten Immunsystem 151

Fremde Zellen im Körper: Gefahr der Abstoßungsreaktion •

Von Glatzen und Krokusbeeten

Die faszinierende Welt der Stammzellen 154

Stammzell-Transplantation: eine kühne Therapie •

Die eigenen Zellen konservieren

Kapitel 10 Neue Wunderwaffen im Kampf gegen Krebs 159

Immunsystem – wehr dich doch! 161

Warum das System gegen Krebs oft machtlos erscheint •

Tarnen und Täuschen • Die tückischen Tricks der Krebszellen

»Checkpoints« und was sie bedeuten 164

Immunzellen werden entfesselt • Die Kunst der

Biotechnologie

Programmiert, um zu töten 167

CAR-T-Zellen: gezüchtete Immunzellen stürzen sich auf

Tumore • Experimentelle Behandlungsweisen oder schon

Standard-Therapie?

Biomedikamente gegen Krebszellen 169

Kapitel 11 Der Einfluss der Seele auf das Immunsystem 171

Die Traurigkeit, die hungrig macht 174

Was zeigt uns die Psycho-Neuro-Immunologie? •

Verbindungen zwischen Gehirnzellen verknüpfen Gefühle und Körperfunktionen

Tabletten wirken ohne Wirkstoff – wie kann das sein? 179

Placebo-Effekt: die Kraft der positiven Erwartung

Kann man an gebrochenem Herzen sterben? 182

Chronischer Stress – Gefahr für die Gesundheit 183

Optimistisch sein, wie macht man das? • Und wie entsteht Resilienz?

Keine Flucht vor Problemen 188

Tipps für positives Denken und ein lebenslang starkes

Immunsystem 189

Kognitive Verhaltenstherapie • Entschleunigung •

Körperliche Aktivität • Soziale Kompetenz •

Entspannung • Gesteigertes Selbstwertgefühl

Register 197