

Inhalt

Über die Autoren	6
Einleitung	7
1. Lehren aus den Pandemien der Vergangenheit – Projektionen für die Zukunft	11
2. Wie unser Immunsystem funktioniert und warum es altert	21
3. Wie Immunsystem und Krebs zusammenhängen	49
4. Wie ein überaktives Immunsystem chronische Entzündungen und Autoimmunkrankheiten auslöst	72
5. Insulinresistenz und Immunsystem: Zucker runter – Immunsystem rauf	96
6. Die Sache mit dem Fett: Wie ein optimiertes Omega-3/6-Verhältnis ein überaktives Immunsystem beruhigen kann	123
7. Immuntraining mit Wärme und Kälte: dem Virus Feuer machen, den Zytokinsturm abkühlen	150
8. Ernährung für ein gesundes Immunsystem	166
9. Die Kraft der Nährstoffe	193
10. Intervallfasten, Autophagie und Immunoseneszenz: Wie sich Fasten auf das Immunsystem auswirkt	217
11. Sport und das Immunsystem. Was, wann und wieviel Sport?	237
12. Schlaf, die innere Uhr und das Immunsystem	257
Zum Schluss	273
Endnoten	277
Impressum	398
Mehr von millemari.	399