

Dr. Friederike Feil

IMMUN POWER

Wie du mit einem gesunden Darm deine
Abwehrkräfte stärkst und nie wieder krank wirst



riva

INHALT

Vorwort	6
1 So funktioniert das Immunsystem	11
Dein körpereigener Schutzengel	12
Die Immunabwehr	14
2 Gesunder Darm – starkes Immunsystem	25
Dein Darm, das unterschätzte Organ	26
Anatomie und Funktion von Dün- und Dickdarm	27
Meisterwerk der Natur: Darmwand und Darmschleimhaut	30
Du bist nicht allein: Dein Darmmikrobiom	35
Dein Bauchgefühl: Darmhirn und Darm-Hirn-Achse	48
3 Die 4 Hauptunterstützer von Darm und Immunsystem ...	53
Mitochondrien – Kraftwerke deiner Zellen	54
Schilddrüse – Managerin des Stoffwechsels und vieler Organfunktionen	57
Leber – zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan	60
Zahngesundheit – Joker für ein starkes Immunsystem	63

4 Mitochondrien, Schilddrüse, Leber und Zähne fit halten	67
Der starke Darm – Fundament deiner Gesundheit	68
Baustein 1: Fitnessprogramm für starke Mitochondrien	68
Baustein 2: Fitnessprogramm für eine gesunde Schilddrüse	75
Baustein 3: Fitnessprogramm zur Entlastung der Leber	80
Baustein 4: Zahnpflege	89
5 Mache dein Immunsystem ganzheitlich fit	99
Darmgesunde, mikrobefreundliche Ernährung	100
Ein mikrobiomfreundlicher Lebensstil	149
6 Deine 17-Tage-Darmkur	163
Die wunderbare Erfahrung einer Darmkur	164
Kurzüberblick: Das bringt dir die Darmkur	164
Nebenwirkungen der Darmkur	169
Die drei Phasen der Darmkur	175
Darmgesunde Rezepte	186
Übungen für einen gesunden Darm und ein topfittes Immunsystem	209
Bezugsquellen	214
Quellen	216
Weiterführende Literatur	220
Stichwortverzeichnis	221
Über die Autorin	224
Dank	224