

# INHALT

## KAPITEL 1 EVOLUTION DER IMMUNABWEHR

|                                       |    |                          |    |
|---------------------------------------|----|--------------------------|----|
| Zurück in die Zukunft _____           | 7  | Wir sind der Staat _____ | 12 |
| Wenn aus Feinden Freunde werden _____ | 9  | Fazit 1 _____            | 14 |
| Die ganz persönliche Evolution _____  | 10 |                          |    |

## KAPITEL 2 WAS HAT DAS VERHALTEN MIT DER IMMUNABWEHR ZU TUN?

|   |    |                                      |    |
|---|----|--------------------------------------|----|
| Die Macht der Immunabwehr _____               | 19 | Emotionen als Rauchmelder _____      | 25 |
| Wie verhält sich jemand, der krank ist? _____ | 22 | Der Ekel und das soziale Leben _____ | 27 |
| Schöne neue hygienische Welt _____            | 23 | Fazit 2 _____                        | 28 |

## KAPITEL 3: DIE ALTE FRAGE: FREUND ODER FEIND?

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Unser Immunsystem: geschützt wie eine Burg _____ | 33 | Angeborenes Immunsystem: effektive<br>Darmbarriere – Schutz vor Keimen und<br>Fremdstoffen _____ | 42 |
| Störfaktoren für den Darm _____                  | 39 | Adaptives Immunsystem: direkt gegen Erreger _____  | 44 |
|  |    | Fazit 3 _____  | 46 |

## KAPITEL 4 WANN IST STRESS EIGENTLICH STRESS?

|                                 |    |                                   |    |
|---------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Weil wir es können, .... _____  | 50 | Wenn aus Stress Stress wird _____ | 57 |
| ... sollten wir es nutzen _____ | 52 | Und die Lösung? _____             | 58 |
| Das Konzept „Stress“ _____      | 54 | Fazit 4 _____                     | 60 |

## KAPITEL 5 LEBEN IST ENERGIE

|                                      |    |                        |    |
|--------------------------------------|----|------------------------|----|
| Eine körpereigene Hierarchie _____   | 64 | Zurück zum Leben _____ | 71 |
| Im Dienste der Immunabwehr _____     | 67 | Fazit 5 _____          | 72 |
| Leaky-Gut-Syndrom _____              | 68 |                        |    |
| Chronic Low Grade Inflammation _____ | 69 |                        |    |

## KAPITEL 6 WAS IST NAHRUNG FÜR MENSCHEN?

|   |    |                                  |     |
|---|----|----------------------------------|-----|
| Die moderne Entscheidungsfreiheit _____   | 76 | Und was essen die anderen? _____ | 91  |
| Kleine, mittlere und große Mitesser _____ | 79 | „Ich bin nicht richtig“ _____    | 95  |
| Artgerechte Menschennahrung _____         | 83 | Entdecke deine Welt _____        | 97  |
| Nahrung als Medizin _____                 | 88 | Fazit 6 _____                    | 100 |

## KAPITEL 7 PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

|  |     |                                       |     |
|--|-----|---------------------------------------|-----|
| Baukastenprinzip _____                           | 105 | Beispiel 2: Bowl-Baukasten _____      | 125 |
| Alle an einem Tisch _____                        | 109 | Beispiel 3: Nudelbaukasten _____      | 127 |
| Kulturelle Frage oder pragmatische Lösung? _____ | 115 | Beispiel 4: Frühstücksbaukasten _____ | 128 |
| Pflanzenbasierte Ernährung _____                 | 117 | Fazit 7 _____                         | 130 |
| Beispiel 1: Suppenbaukasten _____                | 123 |                                       |     |

## KAPITEL 8 EVOLUTIONÄRE REIZE FÜR STARKE MENSCHEN

|                              |     |  |     |
|------------------------------|-----|--|-----|
| Reize aus alten Zeiten _____ | 135 | Kurze und knackige Anstrengungen _____ | 145 |
| Das Gift und die Dosis _____ | 137 | Intermittierendes Fasten _____         | 147 |
| Die Kraft der Kälte _____    | 139 | Wie wirkt die Hormesis? _____          | 149 |
| Die Stärke der Wärme _____   | 141 | Fazit 8 _____                          | 150 |
| Alte Erinnerungen _____      | 144 |  |     |

## ANHANG

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Über die Autorin _____  | 155 |
| Literaturverweise _____ | 156 |

