

# 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 Darmbarriere – Schutz vor Keimen und 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

