

## **Vorwort → 9**

Das Immunsystem → 10

Was erwartet Sie in diesem Buch? → 12

# **Wie das Immunsystem funktioniert und wie es altert**



## **1. Aufbau und Funktion des Immunsystems → 15**

Was heißt eigentlich „immun“? → 16

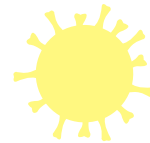
Angeboren und erworben → 17

Schützende Barrieren → 18

Zelluläre Antworten → 19

Antikörper und Abwehrkäfte → 21

Die wichtigsten Erreger → 22



## **2. Stärkende und schwächende Faktoren → 24**

Steuerbare Einflussfaktoren → 26

Woran erkennt man ein starkes oder schwaches Immunsystem? → 28





Ein Patientenbeispiel: Immunschwäche zur Unzeit → 29



Zu stark und überaktiv → 30

Zwei Patientenbeispiele: Das Immunsystem drosseln → 31



Ein Patientenbeispiel: Allergische Überreaktion → 34



**FRAGE AN DEN EXPERTEN: Prof. Dr. Peter Weiler**  
**Kann man die Schlagkraft des Immunsystems messen? → 36**

### **3. Wie das Immunsystem altert → 41**

Was sich im Alter verändert → 42

Immunoseneszenz – das Alter nagt am Immunsystem → 44

Allergien im Alter → 45

Wohlauf mit 100 Jahren → 46

Wozu das alles? → 47

Humor und Gelassenheit → 48



## **Wie Sie das Immunsystem beeinflussen können**

### **4. Ernährung für das Immunsystem → 51**

Ungünstiges Ernährungsverhalten ändern → 53

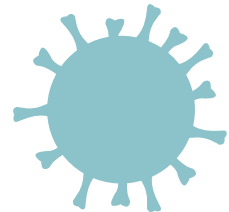
Darmgesundheit fördern → 54

Stress für den Darm → 56

Auf den Darm einwirken → 59

Nährstoffmängel professionell beheben → 59

Lebensmittel für das Immunsystem → 60





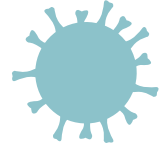
**FRAGE AN DIE EXPERTIN: Dr. Karin Buchart**

**Wie kann man durch Ernährung stark und widerstandsfähig werden? → 62**

## **5. Bewegung und Sport für das Immunsystem → 74**

Bluthochdruck, Diabetes und Osteoporose → 74

Die Dosis macht's → 76



**FRAGE AN DEN EXPERTEN: Dr. Robert Fritz**

**Stärkt körperliche Aktivität das Immunsystem? → 79**

## **6. Stress und das Immunsystem → 84**

Wieso sind wir gestresst? → 85

Akut oder chronisch → 88

Anspannung und Entspannung → 90

**FRAGE AN DEN EXPERTEN: Dr. Andreas Kaiser**

**Wie wappnet man sich gegen Stressbelastungen? → 92**

## **7. Schlaf und das Immunsystem → 98**

Die Schlafräuber → 99

Krankheiten und Medikamente → 100

Wie das Alter den Schlaf beeinträchtigt → 102

**FRAGE AN DEN EXPERTEN: Prof. Dr. Peter Weiler**

**Wie viel Schlaf braucht ein starkes Immunsystem? → 105**



## **8. Immuntraining mit Kneipp-Anwendungen → 108**

Im Wasser ist Heil → 109

**FRAGE AN DIE EXPERTIN: Dr. Regina Webersberger**

**Wie weit stärkt kaltes Wasser das Immunsystem? → 111**



## **9. Musik und das Immunsystem → 118**

Musik zur Prävention und als Therapie → 118

**FRAGE AN DIE EXPERTIN: Dr. Marie-Christine Klettner**

**Wie wirkt Musik auf das Immunsystem? → 121**

## **10. Immunsystem bei chronischen Krankheiten → 128**

Wie chronische Krankheiten das Immunsystem belasten → 129

Impfungen → 131

Betagte, hochbetagte, gebrechliche Personen → 133

## **11. Vom Willen zur Umsetzung → 138**

Ins Tun kommen → 139

**FRAGE AN DEN EXPERTEN: Dr. Andreas Kaiser**

**Wie kann das Vorhaben gelingen? → 141**

## **12. Ein allerletzter Tipp für ältere Personen → 144**

**Die Autoren → 146**

**Lexikon der wichtigsten Fachbegriffe → 148**

**Literatur- und Quellenangaben → 154**

**Abbildungsverzeichnis → 160**