

Krebserkrankungen. Es beschreibt, warum Immundefizite die Entwicklung bösartiger Tumoren fördern, und nennt Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken.

- **Kapitel 4** analysiert die Verbindung zwischen Entzündungsreaktionen, auftretenden Störungen im Immunsystem und Autoimmunerkrankungen.
- **Kapitel 5** konzentriert sich auf das Metabolische Syndrom, Insulinresistenz (Prä-Diabetes) und den Zusammenhang zwischen diesen Störungen und dem Immunsystem. Welche Auswirkungen hat der Zustand des Stoffwechsels auf das Immunsystem – und was können wir selbst dazu tun?
- **Kapitel 6** beschäftigt sich mit dem Thema Fett als Ursache für

Entzündungen und chronische Krankheiten. Hier geht es u.a. um das richtige Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, um Entzündungen zu lindern und ein überaktives Immunsystem zu beruhigen.

- **Kapitel 7** führt das Konzept der Hormese ein, das besagt: Eine kleine Menge Stress hat positive Auswirkungen im Körper. In diesem Kapitel geht es auch um Wärme- und Kältetherapien, die das Immunsystem stärken können.
- **Kapitel 8** stellt eine immungesunde Ernährungsweise vor. Wir informieren, welche Nährstoffe unser Immunsystem braucht, welche Lebensmittel es stärken oder ganz im Gegenteil schwächen.
- **Kapitel 9** berichtet von der Kraft der

Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel. Zwar sollte der Großteil der Nährstoffe aus einer vollwertigen Ernährung stammen, aber es gibt durchaus nützliche und notwendige Nahrungsergänzungsmittel, die weitverbreitete Defizite beheben können.

- **Kapitel 10** beschreibt eine spezielle Methode, um hormetischen Stress aufzulösen: das Intervallfasten. Wir zeigen, warum einige Aspekte eines zeitlich begrenzten Essens eine wirksame Strategie zur Stärkung des Immunsystems sein können.
- **Kapitel 11** beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Immunsystem. Es erklärt, wie viel Sport gut ist und wann er schädlich wird. Außerdem

beschreiben wir Möglichkeiten, durch Krafttraining die Alterung des Immunsystems zu verlangsamen und das Auftreten des Metabolischen Syndroms zu verhindern.

- In **Kapitel 12** schließlich geht es um Schlaf und Erholung. Wir betrachten den Zusammenhang von Schlaf und Schlaf-Wach-Rhythmus einerseits und Immunsystem andererseits und wir loten Methoden aus, mit denen Sie Ihre Schlafqualität verbessern können.

Wir wollen klarmachen, wie stark alle Systeme des Körpers untereinander verbunden und voneinander abhängig sind. Dazu gehören unter anderem das Immunsystem, der Stoffwechsel und der Schlaf-Wach-Rhythmus. Deshalb ist es notwendig, sich auf eine Stärkung der Gesamtgesundheit zu konzentrieren, statt zu

denken, dass bereits ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel oder ein Medikament Heilung bringen könnte.

Wir behaupten nicht, dass wir Lösungen oder Behandlungsmethoden für die kontroversen Themen im Ärmel haben, um die es in diesem Buch geht – Krebs, Autoimmunkrankheiten, Covid-19 und andere. Was wir bieten können, ist ein evidenzbasierter, naturwissenschaftlich orientierter Überblick zum Wesen dieser Krankheiten. Wir wollen zeigen, welche Mechanismen dabei eine Rolle spielen und wie das Immunsystem gestärkt werden kann. Dabei bemühen wir uns, vorurteilsfrei und auf der Höhe der Forschung zu sein. Wir möchten einen Lebensstil vorstellen, der helfen kann, sowohl das Immunsystem als auch den Stoffwechsel gesund und stark zu machen.