

Darmgesundheit hängt nicht nur von der Ernährung ab

Töten Sie Ihre Freunde nicht ab

Sind wir zu reinlich?

Lässt sich durch Nasebohren (und andere eklige Angewohnheiten) das Immunsystem stärken?

Urbane Immunität

Nahrhaftes aus der Natur

Probiotika – ziemlich kompliziert, doch es geht auch einfacher

## 4 Schlaf, Jahreszeiten und zirkadiane Rhythmen

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Schlafarchitektur

In der Ruhe liegt die Kraft

Es geht um Leben und Tod

Schlaf und die Selbstreinigung des Gehirns

Die Folgewirkungen der Schlaflosigkeit

Solarbetrieben

Zirkadiane Immunität

Die Cortisol-Aufwachreaktion

Guter Schlaf in modernen Zeiten

Durch Schlafhygiene zum stressfreien

Schlaf

»Schlaffördernde« Speisen und

Nahrungsergänzungsmittel

Müde, aber aufgedreht – ist Koffein

Freund oder Feind des Immunsystem?

Hallo, Sonne

Immunität ist in den Jahreszeiten

verwurzelt

Ein abschließendes Wort zum Schlaf

5 Die Bedeutung der psychischen

Gesundheit

Krankheitsverhalten und Immun-Gehirn-  
Achse

Entzündung und psychische Gesundheit

Wie oben, so unten – emotionale Wurzeln  
einer Krankheit

Einsamkeit – wie eine Biene ohne Schwarm

Stress und Immunität – ein Gefühl der  
Gefahr

Die wissenschaftliche Seite

Wenn die natürliche Stressreaktion  
schädlich wird

Die neue Normalität

Subjektiver Stress – wie belastet sind Sie?

Was Sie nicht umbringt, macht Sie kränker

Zu viel Stress macht anfällig für  
Infektionen

Stress und Allergien

Stress und Autoimmunität

Belastende Kindheitserlebnisse

Folgeerscheinungen

Leiden Sie an der Freizeitkrankheit ...

... oder eher am Burn-out?

Mind-Body-Medizin

Glückstipps

## 6 Intelligente Bewegung und modernes Leben

Sport – mehr als eine Frage der Ästhetik?

Sport und Immunität

Muskeln sind die besten Freunde Ihrer

Immunität

Welche Aktivität ist die beste, und wie oft  
sollte man sich bewegen?

Ist es schon zu spät?

Bewegungstipps

Liebe zur Lymphe

So erweitern Sie Ihren Bewegungsumfang

Das Läufer-»Immunitäts«-Hoch

Positiver Stress?

Ist Bewegung also gut oder schlecht für die  
Gesundheit?

Die Erholung sollte intensiver sein als das  
Training

Optimal trainieren, ganz gleich auf  
welchem Niveau

Mikro-Work-outs – mit wenig Stress  
reichlich Vorteile einstreichen

Ich bin krank – sollte ich Sport treiben?

Ist Bewegung das beste Mittel gegen  
chronische Krankheiten?

## 7 Immunfördernde Ernährung

Die Immundiät?

Das Ernährungsgefängnis