

INHALT

EINLEITUNG

4

1

DAS IMMUNSYSTEM ALS TEIL DES GANZEN

8

2

IMMUNSYSTEM UND AUSDAUERSPORT - EINE BESONDERE BEZIEHUNG

24

3

DER DARM UND SEIN MIKROBIOM

42

4

REGENERATION - IMMUNSYSTEM VOLL IN AKTION

48

5

UMGANG MIT INFEKTEN

58

6

IST STRESS MESSBAR?

74

7

SPORTERNÄHRUNG

78

8

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

92

9

FAKTEN UND MYTHEN RUND UMS IMMUNSYSTEM

114

10

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

122

EPILOG

128

AUTOREN

134

QUELLEN

136