

ROBERT G. KOCH

IMMUNSYSTEM – so stärke ich meinen Bodyguard

Die eigene Abwehr optimieren

Inhalt

Vorwort 11

11 Der Mensch und sein Immunsystem 13

Infektionskrankheiten, eine Geißel der Menschheit 14

Das Mittelalter, eine Epoche verheererender Seuchen 15

Eroberer und Missionare bringen tödliche Krankheiten
in die Neue Welt 16

Den Infektionskrankheiten auf der Spur 17

So funktioniert unser schlagkräftiges Immunsystem 19

Kein Überleben ohne Verteidigung 19

Der Aufbau des Immunsystems 21

Wie Schlüssel und Schloss: Antigen und Antikörper 22

Blutgruppen und der verfluchte Rhesusfaktor 24

Abwehrzellen und Flüssigkeiten – Bodyguards und Feuerwehr 26

Von Fress- und Killerzellen und anderen Blutkörperchen 28

Humorale Immunabwehr: die Feuerwehr 35

Angeborene und erworbene Abwehrkräfte 36

Immunität und Resistenz – wo liegt der Unterschied? 38

Das lymphatische System 41

Produktionsstätten der Immunzellen: primäre Lymphorgane 41

Lymphatische Gewebe 45

Filtern nonstop: sekundäre Lymphorgane 48

Lymphgefäße: die Abwasserkanalisation des Körpers 49

Wie das Immunsystem arbeitet und sich verändert 50

Fieber und Entzündung: Die Abwehr schaltet einen Gang höher 52

Erstinfektion oder alter Bekannter?	53
Wie sich unsere Abwehr im Lauf des Lebens entwickelt	54
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit	55

<i>Mann oder Frau? Es gibt Unterschiede, auch im Kampf gegen Krankheiten</i>	58
--	----

Die Altersschwäche des Immunsystems	60
---	----

<i>Das Immunsystem aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)</i>	63
--	----

2 Angriffe, Pannen und Schwachstellen 67

Intelligente Angreifer	68
-------------------------------------	----

Bakterien, Viren, Pilze und andere Schmarotzer	68
--	----

Verblüffende Anpassungsfähigkeit: Mimikry, Täuschung und Resistenz	73
---	----

Inkognito den richtigen Moment abwarten	75
---	----

Das Immunsystem auf Abwegen	77
--	----

Allergien: Die Abwehr spielt verrückt	77
---	----

Intoleranz oder veritable Allergie?	84
---	----

Autoimmunerkrankungen: Wenn die Bodyguards den eigenen Körper angreifen	84
--	----

Gefürchteter Krebs	86
--------------------------	----

Angeborene oder erworbene Immundefizienzzustände	90
--	----

HIV und Aids	91
--------------------	----

3 Positive und negative Einflüsse 95

Medizinische Einflüsse auf die Körperabwehr 96

Antibiotika: vom Segen zur Bedrohung 96

Impfungen: dem Immunsystem auf die Sprünge helfen 99

Organtransplantationen 107

Medikamente, die das Immunsystem beeinträchtigen 109

Lifestyle 110

Ernährung und Fitness 110

Superfood! Supergut? 116

Fast Food macht das Immunsystem aggressiv 128

Bewegung hält auch die Bodyguards fit 129

Der hygienische Schmutzfink 132

Stress und Erholung 142

Kalte Dusche oder Sauna? 146

Schattenseiten des Sonnenbadens 147

Erfülltes Liebesleben 148

Zuträgliche und unzuträgliche Untermieter im Darm 148

Genuss mit Mass 151

Was das Immunsystem sonst noch beeinflusst 154

Der Einfluss der Psyche 154

Das soziale Netz und die Folgen der Vereinsamung 159

Chronische Entzündungen attackieren Körper und Abwehr 161

Strahlen und Gifte überall 162

Kalte Jahreszeit, Grippezeit 164

Reisen ohne böse Überraschungen 167

Lebensmittelinfektionen: Die Erreger und wie man
ihnen aus dem Weg geht 167

Die problematischen Tropen 171

Gesund bleiben unterwegs 173

4 Mensch und Natur im Widerstreit 179

Sexuell übertragbare Krankheiten auf dem Vormarsch 180

Alte Übel erleben ein Revival 180

Geschlechtskrankheiten vorbeugen 185

Die Natur schlägt zurück 186

Vogelgrippe: Die Rechnung für die Massentierhaltung? 186

Die Auswirkungen von antibiotika- und hormonbelastetem
Fleisch 187

Pestizide, Insektizide und Monokulturen:
Das ökologische Gleichgewicht wankt 189

Wenn tierspezifische Krankheitserreger plötzlich
den Menschen befallen 191

Afrika und Asien: Brutstätten für zukünftige Epidemien? 194

SARS-CoV-2: Das Virus, das eine Pandemie auslöste 196

Anhang 203

Tabelle: Positive und negative Einflüsse auf das Immunsystem 204

Glossar 209

Buchtipps aus der Beobachter-Edition 212

Quellen 213

Stichwortverzeichnis 216