

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

## **1 Der Mensch und sein Immunsystem** ..... 13

<b>Infektionskrankheiten, eine Geißel der Menschheit</b> .....	14
--	----

Das Mittelalter, eine Epoche verheerender Seuchen .....	15
---	----

Eroberer und Missionare bringen tödliche Krankheiten in die Neue Welt .....	16
--	----

Den Infektionskrankheiten auf der Spur .....	17
--	----

<b>So funktioniert unser schlagkräftiges Immunsystem</b> .....	19
--	----

Kein Überleben ohne Verteidigung .....	19
--	----

Der Aufbau des Immunsystems .....	21
-----------------------------------	----

Wie Schlüssel und Schloss: Antigen und Antikörper .....	22
---	----

<i>Blutgruppen und der verflixte Rhesusfaktor</i> .....	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
---	----

<b>Das lymphatische System</b> .....	41
--------------------------------------	----

Produktionsstätten der Immunzellen: primäre Lymphorgane .....	41
---	----

Lymphatische Gewebe .....	45
---------------------------	----

Filtern nonstop: sekundäre Lymphorgane .....	48
--	----

Lymphgefäße: die Abwasserkanalisation des Körpers .....	49
---	----

<b>Wie das Immunsystem arbeitet und sich verändert</b> .....	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
<b>2 Angriffe, Pannen und Schwachstellen</b> .....	67
<b>Intelligente Angreifer</b> .....	68
Bakterien, Viren, Pilze und andere Schmarotzer .....	68
Verblüffende Anpassungsfähigkeit: Mimikry, Täuschung und Resistenz .....	73
Inkognito den richtigen Moment abwarten .....	75
<b>Das Immunsystem auf Abwegen</b> .....	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

<b>II Positive und negative Einflüsse</b> .....	95
<b>Medizinische Einflüsse auf die Körperabwehr</b> .....	96
Antibiotika: vom Segen zur Bedrohung .....	96
Impfungen: dem Immunsystem auf die Sprünge helfen .....	99
Organtransplantationen .....	107
Medikamente, die das Immunsystem beeinträchtigen .....	109
<b>Lifestyle</b> .....	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 unzutragliche Untermieter im Darm .....	148
Genuss mit Mass .....	151
<b>Was das Immunsystem sonst noch beeinflusst</b> .....	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
<b>Reisen ohne böse Überraschungen</b> .....	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

**Epilog** ..... 196

Leben in einer sterilen Welt ..... 196

## **Anhang** ..... 201

Tabelle: Positive und negative Einflüsse auf das Immunsystem ..... 202

Glossar ..... 207

Buchtipps aus der Beobachter-Edition ..... 211

Quellen ..... 212

Stichwortverzeichnis ..... 216