

Inhalt

Einleitung

Fallbeispiel: Stille Entzündungen im Alltag	00
Entzündung: Freund oder Feind?	00
Was sind „stille Entzündungen“?	00
Bedeutung für moderne Zivilisationskrankheiten	00
Ursachen im Lebensstil	00
Ziel und Aufbau des Buches	00

TEIL 1: IMMUNSYSTEM, AUTOIMMUNITÄT UND STILLE ENTZÜNDUNGEN

Das Immunsystem –

Warum wir Entzündungen brauchen

Funktion von Entzündungen	00
Akute vs. chronische Entzündung	00
Angeborene und adaptive Immunität	00
Immunzellen im Überblick	00
Ablauf der Immunantwort	00
Resolution von Entzündungen	00

Wenn das Immunsystem falsch reagiert

Chronische Entzündungen	00
Stille Entzündungen	00
Autoimmunität und Fehlregulation	00
Treg/Th17-Gleichgewicht	00
Einfluss von Mikrobiom, Ernährung und Umwelt	00
Teufelskreis Entzündung	00

Stille Entzündungen – der unterschätzte Risikofaktor

Fallbeispiele	00
Symptome	00
Diagnostik	00
Zusammenhang mit Erkrankungen	00
Früherkennung	00

TEIL 2: URSACHEN VON LOW-GRADE-INFLAMMATION

Wenn Essen zum Auslöser wird

Ernährung als Einflussfaktor	00
Zucker und Kohlenhydrate	00
Fette	00
Proteine	00
Mikronährstoffe	00
Immunologische Reaktionen	00

Die Darmbarriere – Wächterin zwischen Außen- und Innenwelt

Aufbau der Darmbarriere	00
Tight Junctions und Zonulin	00
GALT	00
Mikrobiom	00
Dysbiose und Leaky Gut	00
Kurzkettige Fettsäuren	00

TEIL 3: LÖSUNGEN – DIE IMMUN-FOOD-FORMEL

Antiinflammatorische Ernährung	00
Mikronährstoffe gezielt einsetzen	00
Darmgesundheit optimieren	00
Bewegung als Immunmodulator	00
Stress, Schlaf und Regeneration	00

TEIL 4: DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

Struktur und Zielsetzung	00
Zielgruppen	00
Schritt-für-Schritt-Plan	00
Erfolgskontrolle	00

ABSCHLUSS

Integration in den Alltag	00
Langfristige Strategien	00
Ausblick	00