

INHALT

Vorwort	5
GESUNDE ERNÄHRUNG, STARKE ABWEHR	6
MIKROBIOM: DIE ABWEHR AUS DEM BAUCH	10
CHECK-UP: WIE FIT IST IHR IMMUNSYSTEM?	12
NEUES AUS DER FORSCHUNG	14
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG: WAS SIE JETZT BRAUCHEN	16
WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR IHR IMMUNSYSTEM	20
WER BRAUCHT NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL?	22
VITAMIN C: WUNDERWAFFE GEGEN INFEKTIONEN?	24
BOOSTER FÜR DIE BODYGUARDS: KOCHEN IN KRISENZEITEN	26
SUPERHELDEN GEGEN VIREN UND BAKTERIEN	28
STRATEGIEN ZUR SELBSTHEILUNG	32
FASTEN STATT MEDIZIN	36

GRIPPE UND CO.: FRAGEN UND ANTWORTEN	38
KEINE ANGST VOR FIEBER	40
DIE HEILKRAFT DES LICHTS	41
STARKMACHER AUS DEM GEWÜRZREGAL	42
IMMUNGESUNDE REZEPTE	46
FRÜHSTÜCK	48
Superfood-Powerdrinks	56
Herzhafte Brotaufstriche	66
KLEINE GERICHTE	68
Bunte Ingwer-Shots	82
HAUPTGERICHTE	96
SÜSSES	134
Heiße Immunbooster	142
Sach- und Rezeptregister	148
Die Ernährungs-Docs	151
Impressum	152