

# Inhalt

Kein Platz für Fremde – Eine Einleitung	9
Wo einheimische Bakterien regieren – Auf der Haut	11
Schutz durch tote Zellen – In der Haut	14
Hornhaut beim Küssen? – Die Wunderwaffe Speichel	16
Von Fischschuppen und Tierpelzen – Mustererkennung	21
Völker, hört die Signale! – Abwehrkampf der Zellen	23
Die Armee des Körpers	27
Ziemlich spezifisch, so eine unspezifische Immunantwort – Das angeborene Immunsystem	27
Am besten Musterschüler werden – Oder: Die spezifische Immunantwort	34
Die Orte des Immunsystems	55
Die Nymphe Lymphe – Unsere Filteranlage	55
Wo die Immunarmee ihre Bahnen zieht – Im Blut	57
Geburtsstation der Zellen – Im Knochenmark	60
Vom Goldlöckchen und den drei Bären – Die T-Zell-Schule	62
Hier wird gesiebt – Die Milz	65
Keine Toleranz bei Intoleranz! – Immuntoleranz	66
Das Fremde in uns – Wo sich das Immunsystem anpasst	67
100 Trillionen Organismen – Das Mikrobiom im Darm	69

Der potenziell tödliche Apfel – Immuntoleranz im Mund	71
Die Herausforderer	73
Helfer, die gern mal die Seite wechseln – Bakterien	74
Gefährliche Unbekannte – Viren	91
Schmarotzer mit Ekelfaktor – Parasiten	115
Mit Vorsicht zu genießen – Pilze	127
Immundefekte	133
Der Junge in der Plastikblase –	
Wenn die Abwehr fehlt	133
Betreten verboten! – Erworbene Immundefekte	136
Cosmas und Damian – Immunologische Nebenwirkungen	138
Überschießendes Immunsystem	141
Hatschi! – Allergien	141
Kampf gegen sich selbst – Autoimmunerkrankungen	151
Tumorerkrankungen	159
Vom Embryo bis zum Greis	163
Man lernt nie aus – Die Ausbildung des eigenen Immunsystems	163
Fest im Leben – Ein stabiles Immunsystem	167
Von nun an geht's bergab – Die Alterung des Immunsystems	168
Die Unterstützer	171
Antibiotika, Antimykotika, Antiparasitika und Virostatika – Gegenmittel	172
Training für das Immunsystem – Impfungen	180
Zugabe bitte! – Immuntherapien	190

Hausmittel	197
Großmutter's Rat – Hilfe im Akutfall	198
Nicht nur Lachen hält gesund – Eine immununterstützende Lebensweise	205
Ein bisschen Dreck hat noch keinem geschadet – Hygiene	208
Besser nicht! – Was man vermeiden sollte	212
Für eine universelle Gesundheit – Ein Ausblick	217
Dank	221