

Vorwort

Die gute Nachricht vorweg: Unser Immunsystem ist ein unglaublich leistungsfähiges, ausgeklügeltes Netzwerk aus interagierenden Zellen, Signalstoffen und Organen. Wie die Berufsfeuerwehr einer Großstadt kontrolliert es alle Bereiche und schickt Einsatzfahrzeuge los, sobald irgendwo ein Brand entsteht oder ein Unfall geschieht. Das Problem wird vor Ort schnellstmöglich gelöst – mit den jeweils optimalen Mitteln. Die körpereigene Abwehr ist eines der komplexesten und bestorganisierten Systeme im ganzen Organismus.

Natürlich ist es wichtig, dieses System zu pflegen. Wir wollen Ihnen helfen, mit Ernährung, Bewegung und Entspannung die Immunkraft zur vollen Stärke zu entfalten. Dabei spielt der Darm eine große Rolle: Wussten Sie, dass er 80% des Immunsystems beherbergt? Wir sagen, auf welche Nährstoffe es besonders ankommt und wie Sie Ihr Immunsystem durch Bewegung stark machen. Und schließlich lohnt es sich, etwas gegen Stress zu tun und die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In unserem 5-Wochen-Programm finden Sie zu allen Themen praktische Tipps und Anleitungen inklusive bewährter Hausmittel wie Zwiebelsaft und Wadengüsse.

Hätten Sie übrigens gedacht, dass nur 1% aller Bakterien Krankheitserreger sind? Die allermeisten helfen uns dabei, Infekte abzuwehren. Und es ist geradezu eine Lebensaufgabe, sich immer wieder mit verschiedensten Erregern auseinanderzusetzen, um eine natürliche Immunität zu erlangen. Nur so kann sich die Abwehr immer wieder anpassen. Denn, und das ist die zweite gute Nachricht: Unser Immunsystem lernt ständig dazu und verbessert sich. In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Lesen. Und: Bleiben Sie bei bester Gesundheit!

Ihr Ralf Moll und Benjamin Börner