

- 9 **Viren bedrohen unsere Gesundheit**
- 10 **Das Immunsystem**
- 17 **Was Sie über Viren wissen müssen**
- 23 **Die 50 besten Virenkiller**
- 24 **Von Masken bis Autogenem Training**
- 26 Ausgewogene Ernährung
- 28 Viel trinken
- 29 Vitamine allgemein
- 31 Vitamin A
- 32 Vitamin B<sub>6</sub>
- 33 Vitamin B<sub>12</sub>
- 35 Vitamin C
- 37 Vitamin D
- 39 Folsäure
- 40 Arginin
- 42 Glutamin
- 44 Glycin
- 45 Beta-Glukan
- 46 Omega-3-Fettsäuren
- 47 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 49 Eisen
- 51 Kupfer
- 52 Selen
- 54 Zink
- 56 Präbiotika
- 57 Probiotika
- 60 RNS-Nukleotide
- 61 Kolostrum
- 63 Bierhefe
- 65 Chili
- 66 Gelée Royale
- 67 Hagebutte
- 67 Hühnerrei
- 69 Sanddorn
- 69 Zistrose
- 71 Brottrunk
- 72 Kefir
- 74 Grüner Tee
- 75 Lapacho-Tee
- 76 Viruzide
- 77 Spermidin
- 79 Cannabis
- 80 Normales Gewicht
- 82 Hygiene

- 83 Desinfektion
- 84 Händewaschen
- 85 Masken/Mund-Nasen-Schutz
- 87 Distanz
- 88 Antikörper
- 90 Quarantäne
- 91 Heilpflanzen
- 92 Impfen
- 94 Schlafen
- 95 Entspannung und Stressabbau
- 97 Sport und Bewegung
- 100 Der optimale Virenkiller-Tag**