

Dr. Friederike Feil

# IMMUN POWER

Wie du mit einem gesunden Darm deine  
Abwehrkräfte stärkst und nie wieder krank wirst



**riva**

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 So funktioniert das Immunsystem .....</b>	<b>11</b>
Dein körpereigener Schutzengel .....	12
Die Immunabwehr .....	14
<b>2 Gesunder Darm – starkes Immunsystem .....</b>	<b>25</b>
Dein Darm, das unterschätzte Organ .....	26
Anatomie und Funktion von Dün- und Dickdarm .....	27
Meisterwerk der Natur: Darmwand und Darmschleimhaut .....	30
Du bist nicht allein: Dein Darmmikrobiom .....	35
Dein Bauchgefühl: Darmhirn und Darm-Hirn-Achse .....	48
<b>3 Die 4 Hauptunterstützer von Darm und Immunsystem ...</b>	<b>53</b>
Mitochondrien – Kraftwerke deiner Zellen .....	54
Schilddrüse – Managerin des Stoffwechsels und vieler Organfunktionen	57
Leber – zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan .....	60
Zahngesundheit – Joker für ein starkes Immunsystem .....	63

<b>4 Mitochondrien, Schilddrüse, Leber und Zähne fit halten</b>	<b>67</b>
Der starke Darm – Fundament deiner Gesundheit	68
Baustein 1: Fitnessprogramm für starke Mitochondrien	68
Baustein 2: Fitnessprogramm für eine gesunde Schilddrüse	75
Baustein 3: Fitnessprogramm zur Entlastung der Leber	80
Baustein 4: Zahnpflege	89
<b>5 Mache dein Immunsystem ganzheitlich fit</b>	<b>99</b>
Darmgesunde, mikrobefreundliche Ernährung	100
Ein mikrobiomfreundlicher Lebensstil	149
<b>6 Deine 17-Tage-Darmkur</b>	<b>163</b>
Die wunderbare Erfahrung einer Darmkur	164
Kurzüberblick: Das bringt dir die Darmkur	164
Nebenwirkungen der Darmkur	169
Die drei Phasen der Darmkur	175
Darmgesunde Rezepte	186
Übungen für einen gesunden Darm und ein topfittes Immunsystem	209
Bezugsquellen	214
Quellen	216
Weiterführende Literatur	220
Stichwortverzeichnis	221
Über die Autorin	224
Dank	224