

# Immunologie Fur Einsteiger

Diet for Iron Deficiency  
 Biologie  
 Eine Welt ohne Viren?  
 Parodontitis ein ganzheitliches Problem  
 Acta Histochemica  
 Das Schweizer Buch  
 Onkologische Krankenpflege  
 Introduction to Protein Structure  
 Biotechnology  
 Die neue Anti-Krebs-Ernährung  
 Die Maserntodesfälle in Duisburg  
 Wörterbuch der Biologie Dictionary of Biology  
 Biologische und organisationale Resilienz  
 Total allergisch - na und?  
 Wege aus der Hormonfalle  
 Onkologische Krankenpflege  
 Gene Cloning  
 Jahrbuch Psychotherapie  
 Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie  
 Immunoassays  
 Bauch über Kopf  
 Kursbuch 206  
 Aktiv für die Psyche  
 Der Mensch in Zahlen  
 Biologie für Einsteiger  
 Mein knackig-frisches Immunsystem  
 Abstractband Zum 47th Annual Meeting of the German Society for Immunology  
 Betriebliches Eingliederungsmanagement in der Praxis - inkl. Arbeitshilfen online  
 Immunologie für Einsteiger  
 Biotechnologie für Dummies  
 Genome Editing - Interdisziplinäre Technikfolgenabschätzung  
 Im Land des Eigensinns  
 Deutsches Bücherverzeichnis  
 Lebensmittel-Immunologie  
 Chemie für Biologen  
 Allergien? Ohne mich!  
 Recent Advances on the Multimodal Search for Markers of Treatment Response in Affective Disorders: From Bench to Bedside?  
 Suppenintelligenz (TELEPOLIS)  
 Humanbiologie für Lehramtsstudierende  
 Pädagogik der Naturwissenschaften

Immunologie Fur Einsteiger

Downloaded from [intra.itu.edu](http://intra.itu.edu) by guest

## LILIA LEE

*Diet for Iron Deficiency* Kailash Verlag  
 Eine „Pädagogik der Naturwissenschaften“ fragt einerseits nach gelingendem Lernen und andererseits nach gelingender Bildung mit und durch die Naturwissenschaften. Wenn Lernen und Bildung gelingen sollen, dann wird sich die fachdidaktische Aufmerksamkeit sowohl auf das Subjekt als auch auf das Objekt von Lernen und Bildung im naturwissenschaftlichen Fachunterricht richten müssen. In der Verschränkung von Subjektivierung und Objektivierung sehen wir den fruchtbaren Moment naturwissenschaftlicher Bildungsprozesse, die damit eine gleichermaßen pädagogische wie politische Dimension erhalten. In diesem Buch werden die wesentlichen, theoretisch gehaltvollen Elemente einer kritischen wie modernen Naturwissenschaftsdidaktik diskutiert. Die Lektüre des Buches soll die pädagogisch-didaktische Haltung von Fachdidaktikerinnen und Fachdidaktikern, Studierenden und Lehrkräften inspirieren und theoretisch unterfüttern. Daher akzentuieren wir wesentliche Prämissen, theoretische Grundlegungen und Ziele des

naturwissenschaftlichen Unterrichts. Zentrale Problemstellungen einer „Pädagogik der Naturwissenschaften“ werden aus einer integrativen Perspektive bearbeitet. Dabei werden sowohl Bezüge zum disziplinären Physik-, Chemie- und Biologieunterricht als auch zu einem integrierten Fach Naturwissenschaft hergestellt. Ein klarer Theoriebezug steht dabei in einem ausgewogenen Verhältnis zu empirischen Forschungsbefunden und zu Praxisempfehlungen.

### **Biologie** BoD – Books on Demand

Warum dieses Buch kaufen? Die Vorzimmer der Zahnarztpraxen und das Web sind voll von allen möglichen mehr oder weniger guten und sachlich richtigen Informationen, Ratgeberbroschüren und Produktpreisungen von Mitteln gegen Parodontitis. Schließlich bekommen mehr als 2 von 3 Menschen im Alter ab 40 diese Krankheit. Die Chance, einer von den beiden zu sein ist ja recht groß und Parodontitis geht nicht nur die Zähne an. Herzkrankheiten, Diabetes, Rheuma und andere Beschwerden stehen nach neuesten Erkenntnissen in direktem Zusammenhang zu dieser Entzündung im Mund. Dieses Buch bietet die vielleicht umfassendste und zugleich laienverständliche Darstellung des Themengebietes Parodontitis mit Wissen auf dem aktuellen Stand

der Forschung. Egal ob sie sich nur einen Überblick verschaffen wollen oder sich für die wissenschaftlichen Hintergründe interessieren. Die intelligente Gliederung macht beides möglich und gibt die Möglichkeit, direkt in die verschiedenen Abschnitte einzusteigen ohne Elementares zu verpassen.

Eine Welt ohne Viren? Springer-Verlag

Armin Nassehi zeigt messerscharf, wieso soziale Systeme per se nicht geimpft werden können. Sie können nur die Eigenlogik und den Eigensinn ihrer Praktiken so verändern, dass sie belastbarer, sensibler und krisensicherer werden. Denn merke: Eigensinn löst Probleme.

*Parodontitis ein ganzheitliches Problem* BoD – Books on Demand  
100% Onkologische Pflege! Dieses Buch bietet allen Pflegenden und Teilnehmern der Fachweiterbildung zur onkologischen Pflegekraft umfassendes Fachwissen für die spezielle Betreuung ihrer Patienten. Lernen Sie solide Grundlagen, z.B. wie Tumore entstehen, wie man sie erkennt und welche Probleme bei der Behandlung auftreten und spezielle Kompetenzen um pflegerisch angemessen zu handeln. Dieses Standardwerk ist ideal zum Lernen und Nachschlagen für die Theorie der Weiterbildung und für die tägliche Praxis. Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Fachkrankenpflege (DGF)

*Acta Histochemica* Kursbuch Kulturstiftung gGmbH

Müdigkeit, Haarausfall, Unter- oder Übergewicht und PMS – hormonelle Störungen haben viele Gesichter und sind oft schwer als solche zu diagnostizieren. Werden die Symptome dann mit einer traditionellen Therapie behandelt, entsteht häufig eine Abhängigkeit von hormonellen Präparaten. Die anerkannte Heilpraktikerin Katia Trost tappte selbst in diese Falle und suchte lange Zeit nach einer Alternative zur schulmedizinischen Therapie, bis sie die Ursachen des hormonellen Ungleichgewichts erkannte. Sie gibt einen umfassenden Einblick in die Funktionsweise der Hormone, informiert über konkrete alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten und gibt fundierte Tipps, wie man wieder in Harmonie mit den eigenen Hormonen kommt.

*Das Schweizer Buch* MVG Verlag

Dieses vierfarbige, gut zu lesende Lehrbuch führt in die Grundlagen der Immunologie ein, beschäftigt sich aber auch mit aktuellen Themen wie AIDS, Allergie, Autoimmunität, Tumorentstehung und therapeutische Strategien. Meinungen von Experten in Boxen vertiefen das Wissen zu speziellen Themen. Die Erörterung auch von außergewöhnlichen Themen, wie die Immunologie des Alters und die mütterliche Toleranz gegenüber dem ungeborenen Kind, machen das Buch zu einer Gesamtschau der Immunologie, das zum intensiven Studium und zum Nachschlagen anregt.

*Onkologische Krankenpflege* Springer-Verlag

Immunoassays, wie ELISA, Western Blots, Immuno-PCR oder Flow-Cytometrie, kommt in der Diagnostik eine große und ständig wachsende Bedeutung zu. Dieses Methodenbuch vermittelt eine gut lesbare, fundierte Einführung in die Grundprinzipien, so dass sich Wissenschaftler der Naturwissenschaften und Medizin wie auch TAs einen ersten, grundlegenden Einblick in die Durchführung der verschiedenen Immunoassays verschaffen können, über deren unterschiedliche Einsatzbereiche, aber auch mit Problemen, Statistik und Validierung konfrontiert werden. Besonders hervorzuheben in diesem Buch sind die akkuraten und funktionierenden Rezepte. Durch ihre tagtägliche Arbeit mit Immunoassays verfügen die Autoren wie auch die Herausgeber über einen reichen Erfahrungsschatz mit diesen Methoden.

Introduction to Protein Structure Springer-Verlag

Mit den neuesten Methoden der Gentechnik kann das Erbgut mit geringerem Aufwand und höherer Präzision verändert werden als bisher. Die erst seit wenigen Jahren verfügbare Technik CRISPR

wird in der Forschung bereits rege benutzt und weckt grosse Erwartungen. Solche als Genome Editing (Genom-Editierung) bezeichneten Verfahren eröffnen in der Medizin und der Tier- und Pflanzenzucht neue Möglichkeiten, die mitunter kontrovers diskutiert werden. Bei Pflanzen gibt es erste Anwendungen, aber Unklarheiten in Bezug auf die Akzeptanz durch die Bevölkerung und die Regulierung. In der Medizin könnte die somatische Gentherapie bald öfter eingesetzt werden und die Xenotransplantation rückt näher in den Bereich des Möglichen; es stellen sich jedoch Fragen nach Sicherheit, Finanzierung und Alternativen. Zudem ist die Diskussion um Eingriffe in die menschliche Keimbahn neu entflammt. Gene Drives könnten Organismen in ganzen Ökosystemen verändern – mit ungewissen Folgen. Die interdisziplinäre Studie untersucht Chancen und Risiken des Genome Editings in diesen Bereichen. Sie präsentiert die technisch-naturwissenschaftlichen Grundlagen und analysiert ethische, rechtliche und ökonomische Aspekte.

*Biotechnology* Nelson Thornes

Impfstoffe sind das neue Lebenselixier, die Türöffner zu einem Lebensalltag, wie wir ihn früher kannten. Dahinter lauert das mobile Hoffungsmantra der Gegenwart: Wer geimpft ist, lebt länger, ist mobil, befreit und entfesselt. Zurück in die Spur! Biontech, Sputnik oder Moderna als die neuen Bewegungssanitäter im COVID-SOS. Bitte eintauchen in den sattsam bekannten Medienbrei. HALT! Kurswechsel. Das Kursbuch blickt tiefer, breiter und weiter. Impfstoffe sind eine systemische Metapher, wie man auf das Unerwartete, Plötzliche und Unschärfe vorbereitet wird. Wie impft man die Demokratie vor möglichen Gegnern? Kann man Verhaltensänderungen impfen? Ist Künstliche Intelligenz wirklich ein Beschleuniger für mehr Effizienz und Kompetenz? Hilft Bildung gegen das Elixier der Dummheit und ideologischer Verbohrtheit? Und wie funktionieren eigentlich Viren bei Tieren? Essays mit Substanz, verimpft von Armin Nassehi, Josef Reichholf, Käte Meyer-Drawe, Michael Leitl und Juliane Junge-Hoffmeister. Außerdem gehen bekannte Publizisten, Wissenschaftler und Kulturschaffende in kleinen Intermezzi der Frage nach, wogegen sie so richtig immun sind. Von Kurt Kister bis Birte Förster, von Udo di Fabio bis Petra Bahr. In dieser Ausgabe finden Leser und Leserinnen erstmals auch eine Arbeit des Infografik-Künstlers Jan Schwochow sowie eine Spotreportage rund um Impfzentren in Deutschland von Heike Littger. Und FLXX sucht zu guter Letzt Impfstoffreste in der früheren Politikwelt von Angela Merkel. Dieses Kursbuch ist ein Impfstoff mit garantierten Nebenwirkungen in Form von Sinngerinneln im Gehirn.

*Die neue Anti-Krebs-Ernährung* Tyrolia

Allergien im Keim ersticken Leiden auch Sie jedes Jahr im Frühling unter brennenden Augen und einer laufenden Nase? Schnürt sich Ihnen der Hals zu, wenn Sie nur an Haustiere denken? Und können Sie nicht unbeschwert schlemmen, weil Sie sich wegen der unangenehmen Folgen Sorgen machen? Allergien können ganz schön belastend sein – sowohl körperlich als auch mental. Doch Sie müssen sich nicht tatenlos mit diesen Beschwerden abfinden, denn es gibt Mittel und Wege, auch ohne Medikamente Symptome zu lindern und sie sogar gänzlich loszuwerden. Dr. Gerrit Sütfels erklärt nicht nur, was Sie im Fall von • Heuschnupfen, • Reizhusten und Atemnot, • gereizten und tränenden Augen, • Hautausschlag oder • Verdauungsbeschwerden tun können. Er weiß vor allem auch, wie Sie Ihr Immunsystem gewissermaßen umschulen, damit es nicht bei jedem Kontakt mit eigentlich harmlosen Stoffen zu unangenehmen Reaktionen und Schmerzen kommt. Das Beste aus Naturheilkunde, Homöopathie und TCM Natürliche und wirkungsvolle Maßnahmen wie die Anwendung von Heilpflanzen, Kältebäder, Akupressur oder Entspannungsmethoden und

abgestimmte Programme helfen Ihnen dabei, Ihr fehlgeleitetes Immunsystem nachhaltig in die richtigen Bahnen zu lenken. So gelingt es Ihnen, ein Stück Lebensqualität und Freiheit zurückzugewinnen!

**Die Maserntodesfälle in Duisburg** Garland Science  
Leben ist ein äußerst komplexes Phänomen und läuft doch vom winzigen Bakterium bis zum studierenden Menschen stets nach den gleichen Prinzipien ab. Die Einführung in die Biologie erschließt Kapitel für Kapitel diese grundlegenden Mechanismen und Strukturen. Mit ihrem modernen didaktischen Konzept legt die Einführung in die Biologie dabei auf völlig neue Weise den Schwerpunkt auf die Vermittlung eines wirklichen Verständnisses für die Abläufe in Zellen und Organismen. Selbst schwierige Themen wie Stoffwechsel, Immunsystem und Genetik entwickeln sich so nahezu von selbst und sind für Lernende leichter in den Gesamtkomplex des Lebens einzuordnen. Dadurch entsteht ein neuer Blick auf das Leben, der motiviert und befähigt, noch tiefer einzusteigen in die bestimmende Wissenschaft des 21. Jahrhunderts. Die zweite, aktualisierte Auflage der Einführung in die Biologie bietet einen umfassenden Überblick über die Strukturen und Abläufe des Lebens entwickelt schrittweise die notwendigen Mechanismen für Leben, als konstruierte der Leser selbst von Grund auf ein Lebewesen verschafft über das Verständnis der Prinzipien einen leichteren Zugang zum umfangreichen Faktenwissen der Biologie zeigt die Gemeinsamkeiten aller Lebensformen über die systematischen Grenzen hinweg auf • vermittelt eine Sichtweise, mit welcher sich auch komplizierteste Zusammenhänge durchschauen lassen didaktische Elemente wie vertiefende Boxen, Fragen und Spickzettel am Kapitelende spielen eine herausragende Rolle von Olaf Fritsche aus einer Hand gut verständlich verfasst, unterhaltsam geschrieben und mit Cartoons angereichert es lässt es auch Biologen an Universität und in der Industrie zu Wort kommen und erzählt so von den persönlichen Facetten in der Biologie.

*Wörterbuch der Biologie Dictionary of Biology* Springer-Verlag  
Gene Cloning provides a basic introduction for students and researchers who have no previous experience of experiments with DNA, and assumes very little prior knowledge on the part of the reader. A three part structure addresses the basic principles of gene cloning, the application of cloning in gene analysis, and the role of gene cloning in research and biotechnology. The book is written in clear, jargon-free language, and is extensively illustrated with two-color line drawings.

**Biologische und organisationale Resilienz** John Wiley & Sons  
Nach Jahrzehnten des Immer-schneller, Immer-kleiner, Immer-billiger stößt der herkömmliche Computerchip an seine Grenzen. Forscher entwickeln stattdessen neue Computer, die ganz anders arbeiten als der klassische Rechner. Die neuen Konzepte basieren auf intelligenten Prozessen, die in der Natur – häufig im flüssigen Milieu – stattfinden. Diese "Suppenintelligenz" kommt daher gerade rechtzeitig: Sie erntet die Rechenkräfte der Natur. Die Suppenintelligenz erscheint in vielen Gestalten. Unser Begriff von "Computer" wird sich stark erweitern. Computer, die verdrahtet sind wie das Gehirn, werden atemberaubend schnell lernen, Muster erkennen und möglicherweise kreativ sein. Molekulare Rechner und Quantencomputer werden unbegreiflich komplexe Aufgaben lösen. Biocomputer werden in der Lage sein, im menschlichen Körper diffizile Diagnosen vorzunehmen, oder Ökosysteme im Gleichgewicht zu halten. Die Suppenintelligenz wird die nächste Stufe des Informationszeitalters zünden. Der Journalist und Physiker Dr. Christian J. Meier berichtet anschaulich von seinen Besuchen bei den Entwicklern der Suppenintelligenz in Deutschland, der Schweiz, Großbritannien und USA. Das Buch erklärt verständlich, warum klassische Rechner zwar sehr

mächtig sind, aber dennoch an ihre Grenzen stoßen, und wie es die neuen Naturcomputer besser machen wollen.  
*Total allergisch - na und?* vdf Hochschulverlag AG  
Unternehmen sind verpflichtet, länger erkrankten Mitarbeiter:innen ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten. Vielen Unternehmen fällt die Umsetzung jedoch schwer. Verantwortliche in den Personalabteilungen müssen nötige Konzepte, Strategien und Maßnahmen kennen und die Interessen von Mitarbeiter:innen und Unternehmen gleichermaßen berücksichtigen. Dieses Buch liefert umfassende Informationen rund um alle Aspekte des BEM und unterstützt bei der fachlichen und rechtssicheren Umsetzung. Inhalte: - Vorbereitende, bearbeitende und unterstützende BEM-Prozesse optimal gestalten - BEM-orientierte Arbeitsgestaltung: ergonomische Bedingungen, Anforderungs- und Fähigkeitsprofile, organisatorische Maßnahmen - Gesprächsführung: Aufbau von Vertrauen, konstruktive Zusammenarbeit und schwierige Situationen erfolgreich lösen - Medizinische, juristische und sozialversicherungsrechtliche Gesichtspunkte sowie Netzwerkarbeit, Fördermöglichkeiten und Qualitätsmanagement - Neu in der 2. Auflage: Menschen mit psychischen Erkrankungen im BEM Arbeitshilfen online: - Zahlreiche Muster (Anschreiben Erstkontakt, Maßnahmenplan, Evaluationsbogen u.v.m.) - Vorlage Infogespräch - Selbsteinschätzungsbogen Arbeitnehmer:innen  
**Wege aus der Hormonfalle** GRÄFE UND UNZER  
Now presented in large format, the new Schmid is the ideal primer in biotechnology. The two-page layout with one page being a full color figure and the opposite page being explanatory text is the ideal combination between rapid visual-based learning with in depth information.

**Onkologische Krankenpflege** Springer-Verlag  
Dass etwas so Einfaches wie die tägliche Ernährung bei einer so gefährlichen Krankheit wie Krebs wichtig sein kann, klingt zunächst überraschend. Und doch kann eine veränderte Ernährungsweise eine wichtige Ergänzung zu den konventionellen Therapien darstellen. Dr. Johannes Coy hat eine Entdeckung gemacht, die für alle, die dem Krebs den Kampf angesagt haben, einen Meilenstein darstellt. Während seiner langjährigen Forschungstätigkeit hat er das Gen TKTL1 und den damit verbundenen Vergärungsstoffwechsels entdeckt. Er leitet aus seinen revolutionären Forschungsergebnissen eine spezielle Ernährungsform ab, die aggressive Krebszellen aushungert. Eine wichtige Rolle spielen hierbei eine kohlenhydratreduzierte Ernährung sowie spezielle Öle und Fette. Auf welchen Erkenntnissen dieses neue Ernährungsprinzip genau beruht, warum es die Krebszellen angreift und wie Sie die Ernährung im Alltag mit den zahlreichen Rezepten leicht umsetzen können, erläutert Ihnen dieses Buch.

*Gene Cloning* Haufe-Lexware  
COVID-19 war nicht die erste Pandemie in der Geschichte und es wird nicht die letzte sein. Dieses Buch enthüllt die Ursprünge und Ursachen von Viren und Epidemien, wie Ebola, Grippe, HIV, SARS, Leberentzündungen und RSV bei Kindern, und vielen Weiteren. Es macht sich aber auch auf die Suche nach Erklärungen, was in der Vergangenheit und Gegenwart schiefgelaufen ist, und warum es in der Geschichte immer wieder zu Seuchen wie der COVID-19-Pandemie kommen konnte. Glücklicherweise gibt es erstaunlich wirksame anti-virale Gegenmittel, mit denen man Viren auf natürliche oder klassische Weise bekämpfen kann, sowie Ansätzen, mit denen wir alle das Risiko zukünftiger Epidemien oder gar einer neuen Pandemie senken können. Wir beschäftigen uns schließlich intensiv damit, welche Impfungen sinnvoll sind und welche nicht, und wann wir auf unser Immunsystem vertrauen können oder ob wir es durch medizinische Maßnahmen unterstützen sollten. Eine Welt ohne Viren wird es nicht geben,

aber wir können Wege finden, mit ihnen auszukommen.

Jahrbuch Psychotherapie Springer-Verlag

Chemie hast du noch nie so richtig verstanden? Du hast Dein Studium der Biologie begonnen, aber hast leichten oder großen Respekt vor der damit verknüpften Chemie? Schätzt du dein Vorwissen in Chemie als unzureichend ein? Hast du vielleicht sogar gar kein Vorwissen in Chemie? Keine Sorge! In diesem Buch erklären wir dir die Grundlagen der Chemie – ausführlich und direkt von Studi zu Studi. Wir greifen auf unsere eigenen Erfahrungen als Tutoren für Biologie-Studierende im Fach Chemie zurück, und wir erinnern uns selbst noch gut an so manche gedankliche Hürde beim Lernen. Diese Hürden möchten wir für dich einreißen und führen dich somit von den grundlegenden Anfängen bis hin zu einem soliden Verständnis durch die Welt der Chemie – egal für wie ahnungslos du dich jetzt noch halten magst. In zahlreichen Beispielen aus dem Fach Biologie zeigen wir dir dabei, warum Chemie für Biologie-Studierende wichtig ist. Wir möchten, dass du Chemie verstehen lernst und nach der Lektüre dieses Buches Spaß daran hast, tiefergehenden Fragestellungen aus der Chemie auf den Grund zu gehen. Denn mit einem guten Verständnis für Chemie wird jede Beschäftigung mit der Biologie erst besonders spannend – egal ob du Biologie studierst, in einem im weitesten Sinne biowissenschaftlich orientierten Studiengang eingeschrieben bist oder ob du eine Ausbildung mit biowissenschaftlichen Inhalten absolvierst. Wirf einen Blick ins Buch und finde heraus, was es alles zu entdecken gibt.

*Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie* tredition

Der Blick in die Tageszeitung konfrontiert den Leser täglich mit Meldungen über Naturkatastrophen, geopolitische Konflikte und wirtschaftliche Krisen. Solch komplexe und global verflochtene, plötzlich auftretende Erschütterungen ziehen in der Regel nicht absehbare Folgen für Unternehmen nach sich. Trotz der hiervon ausgehenden Bedrohung wurde dem Umgang mit derartigen

Ereignissen aus betriebswirtschaftlicher Sicht bisher jedoch nur wenig Beachtung geschenkt. Um dieser unsicheren Umwelt zu begegnen, sollten Unternehmen bestrebt sein, ihre Resilienzfähigkeit zu stärken. Resilienz ermöglicht es, Erschütterungen zu absorbieren und unverzüglich in einen „gesunden“ Zustand zurückzukehren. Ziel der vorliegenden Arbeit ist die Identifizierung resilienter Verhaltensmuster und die Entwicklung eines Entwurfs zur Gestaltung resilienter Organisationen. Dabei setzt die Arbeit auf einen interdisziplinären Ansatz und lässt sich vom menschlichen Immunsystem als körpereigenem Krisenmanagementsystem inspirieren. Die hier präsentierte Skizze resilienzfördernder Aufbau- und Ablaufstrukturen erhebt weder den Anspruch, eine idealtypische Lösung für den Umgang mit Krisen zu unterbreiten, noch eine allgemeingültige Anleitung zur Stärkung der Resilienzfähigkeit zu präsentieren. Vielmehr liegt das Ziel darin, den Umgang mit Krisen aus einer neuen, biologischen Perspektive zu reflektieren, Impulse für das Hinterfragen bestehender Verhaltensmuster zu geben und Unternehmen zu inspirieren, alte Pfade zu verlassen und unkonventionelle Wege zu beschreiten.

Immunoassays Springer-Verlag

So bleiben Sie das ganze Jahr fit und aktiv Der ganzheitliche Ratgeber für ein rundum gesundes Immunsystem Jeder von uns wünscht für sich und seine Liebsten, gesund zu bleiben. Dabei spielt unser Immunsystem eine zentrale Rolle. Wie funktioniert dieses und was können wir dafür tun, um unsere körpereigene Abwehr so gut wie möglich zu unterstützen? Welche Rolle spielen Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress und Liebesleben in diesem komplexen Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper? Diesen Fragen geht unsere Autorin in ihrem ganzheitlichen Ratgeber nach und gibt leicht verständliche und übersichtliche Tipps, wie jeder ein Maximum an Gesundheit und Lebensfreude für sich herausholen kann und dabei Bakterien und Co. ein Schnippchen schlägt. Mit einem 4-Wochenplan für alle, die ihr Immunsystem umfassend in Schwung bringen wollen!

Best Sellers - Books :

- [I Love You To The Moon And Back By Amelia Hepworth](#)
- [Things We Never Got Over \(knockemout\) By Lucy Score](#)
- [Heart Bones: A Novel](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\) By Jennifer L. Armentrout](#)
- [The Summer Of Broken Rules By K. L. Walther](#)
- [Fahrenheit 451 By Ray Bradbury](#)
- [A Court Of Thorns And Roses Paperback Box Set \(5 Books\) By Sarah J. Maas](#)
- [A Court Of Frost And Starlight \(a Court Of Thorns And Roses, 4\)](#)
- [How To Catch A Leprechaun](#)
- [I'm Glad My Mom Died By Jennette McCurdy](#)