

Prof. Dr. Karsten Krüger
Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance!
Mit einem starken Immunsystem
gesund durchs Leben

160 Seiten, Klappenbroschur, zweifarbig,
 mit zahlreichen Abbildungen

€16,00 (D) / €16,50 (A)

ISBN 978-3-95803-217-0, WG 1460

ET: Januar 2019



So stärken Sie Ihr Immunsystem. **Mit einem 6-Wochen-Training für eine gute Infektabwehr.**

Unsere Immunabwehr ist ein komplexes System. Es schützt den Körper wie ein Wächter vor schädigenden Einflüssen aus der Umwelt: Bakterien, Viren und anderen Krankheitserregern. Solange die Abwehrmechanismen reibungslos funktionieren, halten sie die Erreger in Schach und den Körper gesund. Das ist gerade jetzt im Winter, wenn die Grippewelle wieder anrollt, wichtig.

Doch welche Faktoren stärken und welche schwächen unsere Immunabwehr?

Prof. Karsten Krüger erklärt, was man über Infektionen grundsätzlich wissen sollte und wie unser Immunsystem funktioniert. Ernährung, Rauchen und Alkohol, Bewegungsmangel, kranke Zähne, Schlafmangel und Schichtdienst, Stress genauso wie auch Klimaanlage wirken sich auf unsere Immunabwehr aus. Auch unsere Gedanken beeinflussen unsere körpereigene Abwehr. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt Prof. Krüger, wie jeder seinen Körper für eine gute Abwehr rüsten kann und mit welchen Verhaltensweisen eine Infektionsgefahr minimiert wird. Und auch wichtige Themen wie Antibiotika und multiresistente Keime, Impfungen oder die Verwendung von Nasensprays werden angesprochen.

Ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Maßnahmen zum Schutz vor Infekten und zur Stärkung des Immunsystems, und einer gezielten Infektvorsorge für Risikogruppen wie Sportler, Schwangere, Kinder und ältere Menschen.



© Julia Bachmann

Prof. Dr. Karsten Krüger, geb. 1977, ehemaliger Leistungssportler, studierte Biologie und Sportwissenschaft. Er ist Professor für Sport und Gesundheit an der Leibniz Universität Hannover und beschäftigt sich wissenschaftlich mit den Themengebieten Immunsystem, Entzündung und deren Interaktion mit körperlicher Aktivität.