

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers	19
Lebensbedingte Krankheiten.	23
Was mit <i>lebensbedingt</i> gemeint ist.	23
Abgrenzung von den ernährungs- bedingten Zivilisationskrankheiten	25
Zusammenhänge zwischen Lebensanschauung und Krankheit schwierig zu erkennen	28
Die Nerven	30
Ist eine unglückliche Ehe <i>nur nervös</i> ?	30
Die Verwechslung von seelisch und nervös.	31
Verständigung setzt klare Begriffe voraus .	32
Die vieldeutige Benützung des Begriffs Nerven bringt Verwirrung	33
Nervensystem ist ein echtes Organ, keine Einbildung	34
Sind Nerven ein Nichts?	35
	5

„Nerven“ = geisteskrank?	36
„Nerven“ = gestörte Organfunktion	37
Der Unsinn des „nervösen Magenleidens“	39
Eine Krankheit kann nicht nervös „bedingt“ sein.	40
Nerven können nicht zusammenbrechen .	42
Hinter „Nerven“ verstecken sich unklare Diagnosen oder Fehldiagnosen	43
Vermeidung des Begriffs „Nerven“ zwingt zur Klarheit.	45
Das vegetative System und seine Aufgaben	47
Der Sympathikus und sein Gegenspieler Vagus	49
Sämtliche Vorgänge im menschlichen Organismus werden vegetativ gesteuert . .	52
2 Typen: Der Sympathikotoniker und der Vagotoniker	54
Ein Mensch kann „nervös“ sein, nicht ein Organ.	55
Das Herz als Beispiel	56
Alle vegetativen Funktionen sind dem Zugriff des Willens entzogen.	58
Die Sonderstellung der Atmung	59

Das Vegetativum als Vermittler zwischen Außenwelt und Innerem	61
Die enge Beziehung des vegetativen Systems zum seelischen Bereich	62
Definiton des vegetativen Systems	65
Alles, was der Mensch erlebt, hat im Körperlichen seine Entsprechung	66
Leben = Vergangenheit	68
Ein typischer Krankheitsfall	69
Ein Kranker kann nicht „organisch gesund“ sein	72
Mit „organisch“ sind Formveränderungen gemeint.	74
Jede Krankheit ist an ein Organ gebunden, somit gibt es nur organische Krankheiten	75
Von wann ab ist ein Magengeschwür organisch?	78
Es gibt keine Funktionsstörung ohne Beschwerden.	80
Wie ich es dem Kranken sage	81
Einteilung der Krankheiten: Formänderungen und Störungen der Funktion.	83

Kritik an der Nomenklatur	84
Gefährliche Krankheiten sind wenig beschwerlich	
Beschwerliche Krankheiten sind wenig gefährlich	87
Kennzeichen der Funktionsstörungen: Vielseitigkeit und Wechsel der Beschwer- den	92
Herz, Lunge, Leber, Nieren schmerzen nicht	92
Organe, die schmerzempfindlich sind	100
Warum seelische Krankheit als abwertend empfunden wird	101
Bei jeder Krankheit ist der ganze Mensch krank	103
Krankheiten, deren Ursachen im seelischen Erleben liegen	103
„Nur nervös“ – wie es der Kranke sieht . .	106
Falsche Worte zerstören das Vertrauen zum Arzt	107
„Schwache“ und „starke“ Nerven	111
Ich bin mit den Nerven ganz herunter . . .	115
„Einbildung“ verschleiert den Sachverhalt	117

Der überschätzte Wille	120
Appell an den Willen stört die Heilung . . .	120
Verwechslung von Wille und Wunsch	122
Verwechslung von Wille und Seele	123
Das Überlastungssyndrom der berufstätigen Frau	125
Die zusätzliche Schwächung der Leistung durch Kaffee und Tee	128
– und durch Vitalstoffmangel	129
Die Kunst des Sichgehenlassens	130
Der Einsatz des Willens als Krankheitsursache	131
Abgewöhnen des Rauchens ist keine Willenssache	135
Wissen und Gewissen mächtiger als der Wille	136
Man kann nicht alles, was man will	138
Krankheit durch Überforderung	139
Viel Arbeit ist noch keine Überforderung	140
Gesundheitswille ist kein Wille, sondern ein Wunsch	142
Gibt es Kranke, die nicht gesund werden „wollen“?	143

Funktionsstörungen als Spiegel des persönlichen Lebens	145
Alles, was man nicht erklären kann, ist „seelisch“	145
Hysterie ist ein Schimpfwort geworden, keine Krankheitsbezeichnung mehr	147
Wie der Kranke die Neurose sieht.	148
„Nur“ ein Krebs?	150
Der Mensch als Geist-Seele-Leib-Einheit .	152
Die moderne medizinische Wissenschaft ist „geistlos“	154
Der Kranke ist nur noch Objekt der Physik und Chemie	157
Die Naturwissenschaft ist keine Wissenschaft der „Natur“ mehr.	158
Lebensbedingte Funktionsstörungen.	160
Gegenwart = Bewußtes;	
Vergangenheit = Unbewußtes	163
Die Voraussetzungen für die Behandlung lebensbedingter Krankheiten.	166
Die Macht des Unbewußten	167
Die Verdienste Freuds.	171
Fehlhaltungen werden in der Jugend gesetzt	173

Verhalten der Eltern entscheidend.	175
Ereignisse sind Prüfsteine der Reife	177
Die sexuelle Aufklärung	179
Hemmung ist ansteckender als Ungehemmtheit	187
Wie Hemmungen entstehen	188
Die unendliche Größe des Unbewußten . .	191
Störungen im Unbewußten	192
Angst als Symptom gestörter innerer Ordnung.	194
Der Traum als königlicher Weg zum Un- bewußten	195
Die Symbolsprache des Traums.	197
Der immer wiederkehrende Traum	201
Der Traumlose	202
Die Verdrängung ist keine Lösung	204
Zusammenhang zwischen Leben und Kranksein schwer verständlich zu machen	207
 Von zwischenmenschlichen	
Beziehungen	209
Hinweis auf Ursachen, die im Leben liegen, stößt auf Ablehnung	209

Behandlung erfordert Geduld und Behutsamkeit	211
Mancher Kranke zieht eine unnötige Operation dem Eingeständnis von Lebensschwierigkeiten vor	213
Die Ehe als Krankheitsursache	214
Die psychologische Ausbildung der Ärzte an der Universität ist ungenügend.	216
Unkenntnis der Wesensverschiedenheit von Mann und Frau bringt Not	217
Man heiratet die Vergangenheit des Partners mit	218
Verwechslung von Liebe und Mitleid	220
Störungen der Geschlechtsorgane als Ausdruck einer Konfliktsituation	221
Vorteile des Krankseins oder der Sinn der Krankheit	223
Es gibt keine „Flucht in die Krankheit“ . .	225
Ohne Kenntnis vom Wesen des Mannes keine Lebensmeisterung	228
Jede Heilung setzt Bejahung und Befolgung der Naturgesetze voraus.	230
Genußmittel als unbewußter Ausdruck der Unzufriedenheit mit dieser Welt	231

Krankheit als Folge von „Sünde“	233
Der Mensch ist anders, als er scheint.	234
Das passende Buch unterstützt die Behandlung.	235
Die Verhaltensweisen des einzelnen sind änderungsfähig	238
Die Liebe auf den ersten Blick	240
Das Reden im „man-Stil“ als Zeichen von Unsicherheit und mangelnder Indivi- dualität	243
Verwechslung von Egoismus und Selbst- sicherheit	245
Die Überbewertung des Urteils „der anderen“	247
Selbstanerkennung tut not	249
Grund zum Ärger.	250
Mangelnde Erkenntnis führt zu unnötigem Kräfteverbrauch	253
Die zerrüttete Ehe	256
Erarbeitung neuer Erkenntnisse ist einer Operation vergleichbar	259
Die Einordnung neuer Erkenntnisse in das alte Denkgebäude	260
Die Verallgemeinerungstendenz	263

Erlebnisse sind Prüfsteine für richtiges Weltbild	264
Aus Sicherheit erwächst Lebensmut	265
Versicherungen als Zeichen der Unsicher- heit	266
Das Unmoralische und Unsoziale der Krankenversicherungen	267
Die Lösung des Krankenversicherungs- problems:	
Die Gesundheitskasse	269
Krankenversicherung wirkt krankheits- fördernd	270
Wissen um Krankheitsursachen ist beste Krankenversicherung	272

Ein Test für Lebensauffassung:

Die Schwangerschaft	273
Schwangerschaft als Gradmesser für das Geborgenheitsgefühl	273
Die feindliche Welt der „anderen“	276
Kinder- oder Güterreichtum?	277
Nicht die Schwangerschaft, sondern die dabei gemachten Fehler verursachen Krankheit	279

Vollwertkost in der Schwangerschaft erhält schöne Körperformen	283
Stillen schwächt nicht	285
Die Einstellung des Mannes zur Schwangerschaft	286
Der kinderfeindliche Mann ein schlechter Ehepartner	288
Das Einzelkind	289
Große Altersunterschiede der Kinder: mehrere Einzelkinder	294
Schwangerschaft nur für Unwissende ein Wagnis	295
Angst ein immer häufigeres Krankheits- symptom	296
Verflochtene Ursachengruppen	299
Wünsche offenbaren die Weltanschauung .	300

Probleme durch Zusammenleben mehrerer Generationen.	302
Aufgaben der Erziehung.	302
Inkonsequenz erschwert Erziehung	303
Sparsam mit Verboten.	304

In den Wechseljahren verliert die Mutter ihre Aufgaben.	305
Der natürliche Prozeß der Lösung von der Elternbindung.	308
Eltern haben kein Anrecht auf Rückgabe investierter Liebe	309
Der Einschnitt der Pubertätsjahre.	311
Einigkeit der Eltern in Erziehungs- prinzipien nötig	314
Bruch der Beziehungen ist keine Lösung .	315
Der getarnte Egoismus der Eltern.	316
Ehegefährdung durch Elternbindung	318
Die Oma stört konsequente Erziehung. . .	320
Die „böse“ Schwiegermutter.	321
Örtliche Trennung der Generationen unerlässlich	324
Wer übernimmt die Versorgung pflege- bedürftiger Eltern?	327
Die Initiative zur Generationentrennung sollte von den Eltern ausgehen	330
Vererbung ein willkommener Vorwand, sich der Verantwortung zu entziehen	331
Tablettenverordnung bequemer als Lebensberatung	333

Veranlagung ohne Belang für Behandlung	334
Übermäßige Strenge erzeugt je nach Veranlagung verschiedene Verhaltensweisen . .	337
Verwechslung von Schuld und Ursache. . .	339
Schuld setzt Kenntniss des fehlerhaften Verhaltens voraus	341
Man kann nicht unschuldig schuldig werden	343
Es gibt verschiedene Stufen der Erkenntnis.	344
Tabakentwöhnung setzt höchste Erkenntnisstufe voraus	347
Die Einwände des Rauchers	349
...und ihre Widerlegung.	353
Einschränkung des Rauchens ist keine Endlösung	356
Rauchen eine Ersatzbefriedigung	356
Der Raucher bedarf des Mitleids und der Hilfe.	358
 Die Rolle des Arztes	 360
Die Nachteile des Spezialistentums.	360
Der aufgeteilte Kranke	364

Die Anklage gilt dem System, nicht dem einzelnen	366
Kurze Zusammenschau.	369