

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort Reihenherausgeber	11
Das Immunsystem – eine dynamische Betrachtung	13
Schöpferische Wege	13
Wege zur Aktivierung und Unterstützung unserer Selbstheilungskräfte	17
Das persönliche Immunprofil	19
Vorbeugung	21
Gesundheit – keine Domäne ausschließlich für »Gesundheitsapostel«?	23
Gesundheit ist ansteckend – und wie!	23
Vom Kränkenden zum Heilenden – eine Anregung zum Umdenken	25
Unser Immunsystem	27
Selbsthilfe nach naturgesetzlichem Vorbild – »wie oben so unten«	29
Funktion und Eigenschaften des Immunsystems	31
Das Immunsystem bildhaft	31
Die metaphorische Betrachtungsweise	31
Vorspiel im Rathaus	31
Einhaltung der Bauordnung	36
Bewahrung von Ordnung und Gleichgewicht als oberstes Gebot	37
Der Stadtkommandant – unser »innerer Arzt«	39
Die Verteidigungstruppen – Abwehrspezialisten gegen jeden Feind	39
Im Notfall: sich wehren, um zu überleben	40
Die sieben Wirkebenen des Immunsystems	43
Einführung	43
Erste Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Erkennen und Beurteilen</i>	44
Zweite Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Informationsaustausch</i>	44
Dritte Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Steuerung</i>	45
Vierte Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Gedächtnis und Lernfähigkeit</i>	46
Fünfte Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Kennzeichnung und Darbietung</i>	46
Sechste Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Abwehr</i>	47
Siebte Wirkebene: Die Immuneigenschaft <i>Integration</i>	48
Zielsetzung	50
Die Selbstheilungsfunktionen unseres Körpers kennenlernen, unterstützen und verbessern	50
Einleitung	50
Einstimmung auf ein höchst kreatives Zusammenspiel	51

Die Aufgaben der Selbstheilungskräfte unseres Immunsystems	53
Kreatives Ordnungsprinzip der Natur – das Spinnennetz	54
Dem Ordnungsgefüge der Natur auf der Spur	55
Die Kraft der Symbole	57
Die Eigenschaft des Immunsystems auf der untersten Wirkebene der Organe	57
Mangel macht kreativ	59
Erkennen und Beurteilen	61
Die Fähigkeit des Immunsystems zum Erkennen und Beurteilen	61
Immunzellen im Dienste des Immunorgans	61
Der Erkennungsdienst des Immunsystems – schon in der Wiege einsatzbereit	61
Immunzellen mit höherer Schulbildung	62
Das Knochenmark – Bildungsstätte der Immunzellen	63
Erkennung durch B-Lymphozyten – Überwachung durch Ortspolizisten	63
Erworbene Immunität – Antigene werden ausgetrickst	64
Erkennung durch T-Lymphozyten – Spezialisten des Erkennungsdienstes	64
Startschlüssel für T-Lymphozyten – wer aber startet?	65
Die menschliche Fähigkeit des Erkennens und Beurteilens	65
Wege zur ganzheitlichen Betrachtungsweise	65
Zwei Sichtweisen des Erkennens	68
Informationsaustausch	71
Die Fähigkeit des Immunsystems zum Informationsaustausch	71
Kommunikationsnetze	71
Informationsaustausch – Voraussetzung für planvolles Zusammenwirken	72
Kommunikation im Dienste des Immunsystems	76
Die menschliche Fähigkeit zum Informationsaustausch	77
Wer oder was kommuniziert?	77
Ein mysteriöses Krankheitsbild – Signal für versäumte Kommunikation	78
Rhythmus und Resonanz – Urformen der Kommunikation	79
Die physikalische Resonanzebene – schwingende Umwelt	81
Die biologische Resonanzebene – Leben nach der inneren Uhr	83
Musik hören – aber wie?	85
Rhythmus – vernachlässigte Grundfunktion des Lebens	87
Rhythmische Hygiene durch Veränderung – unbequem, aber oft entscheidend	87
Rhythmische Hygiene – Resonanz statt Dissonanz	89
Keine Zeit für rhythmische Hygiene? – Eine selbstkritische Hinterfragung	91

Steuerungsvorgänge	95
Immunologische Steuerungsprozesse	95
Das Grundprinzip	95
Steuerung durch Regelkreise – Ist- und Sollwerte vergleichen	95
Die Bedeutung der Steuerung für die Aufrechterhaltung der Gesundheit	96
Die menschliche Steuerungsfähigkeit	98
Pilot oder Autopilot	98
Werkmeister der Immunität	100
Unser Steuermann – der innere Arzt	102
Gedächtnis und Lernfähigkeit	105
Immunologisches Gedächtnis und immunologische Lernfähigkeit	105
Die Speicherung der Information	105
Lernen durch Wiederholung – Pädagogik des Immunorgans	106
Die wissenschaftliche Erklärung	107
Menschliches Gedächtnis und menschliche Lernfähigkeit	108
Erinnerungsfähigkeit	108
Veränderungen durch Lernen	109
Einige Übungsempfehlungen	111
Die richtige Auswahl	111
Wenn die Sehnsucht ins Bewusstsein dringt – nach innen lauschen	112
Selbsterforschung in der Stille – Suche statt Sucht	113
Die Kunst – vielgestaltige geistige Nahrungsquelle	114
Umgang mit reiner Wissenschaft – geistige Ernährung im Reich der Ideen	115
Soziales Engagement – geistige Ernährung durch Gemeinschaft	115
Geistige Ernährung im Rahmen besinnlicher Stille – Einkehr zu sich selbst	116
Kennzeichnung und Darbietung	119
Die Fähigkeit des Immunsystems zur Kennzeichnung und Darbietung	119
Präsentation – die immunologische Visitenkarte	119
Markierungs- und Präsentationsvorgänge auf der Ebene des Immunorgans	119
Die menschliche Fähigkeit zur Kennzeichnung und Darbietung	121
Markierungsvorgänge im Naturgeschehen – Aufmerksamkeit erregen	121
Psychosomatik – Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper	123
Die Macht der Vorstellung	131

Die Abwehrkräfte	141
Die Fähigkeit des Immunsystems zu Abwehr und Vernichtung	141
Die Abwehr körperfremder Gegenspieler	141
Wenn das Immunsystem verrückt spielt – rätselhafte Dissonanzen	150
Behandlungsverfahren	152
Vorbeugung	154
Immunschwächekrankheiten – Streik der körpereigenen Abwehr	162
Die menschlichen Abwehrfähigkeiten	166
Mensch und Umwelt	166
Ernährung	168
Seelische Innenweltverschmutzung – heimliche und unheimliche Verführer	172
Koordination und Integration	177
Das Lernprinzip Ganzheit	177
Die zeitliche Dimension des Lebens – die Biografie	184
Die kreative Seite	187
Präventive Aspekte	193
Ärztliche Behandlungsmöglichkeiten bei Immunschwäche	194
Glossar	201
Literatur	205
Informationsmöglichkeiten im Internet	207