

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	S. 13
<b>Einführung</b>	S. 15

Die Ursache jeder Krankheit – Nichtwissen ist eine Schuld – Kann der Körper krank werden? – Was ist Krankheit? – Krankheit als Freund und Helfer – Könnten wir überhaupt auf Krankheit verzichten? – Was heißt eigentlich Heilung? – Was fehlt uns wirklich, wenn wir krank sind? – Auslöser und Ursache einer Krankheit – Wo wird man noch „be-handelt“? – Krankheit als Chance – Seine Gesundheit kann man nicht *in Pflege* geben – *Psychohygiene* – Was will mir meine Krankheit sagen? – Das Schicksal als Therapeut – Der Wahrheit ist es gleich, ob sie wissenschaftlich anerkannt ist – Das Symptom als Botschaft – Negatives Denken ist eine Krankheit – Was heißt eigentlich positives Denken? – Erziehung zur Heilung – Der Zusammenhang zwischen Erbanlage und Ernährungsfehlern – Was heißt schon „organisch gesund“? – Im Tagebuch meines Körpers steht meine Lebensgeschichte – Der Körper, ein sichtbarer Ausdruck meines Bewusstseins – Was ist Gesundheit? – Unser Vertrag mit der Natur – Fasten, eine natürliche Therapie – Wer nicht an sich selbst arbeitet, an dem wird gearbeitet – Der „Schlüssel“ zur „Sprache“ der Symptome – Wer sich keiner Täuschung hingibt, kann nicht „enttäuscht“ werden – Die sieben Eskalationsstufen eines Symptoms – Die drei Stufen der Auseinandersetzung mit der Krankheit – Die Bedeutung der rechten und linken Körperhälfte – Körperliche Reaktionen in der Umgangssprache

# **Die „Sprache“ der Organe von A–Z**

S. 85

## **Die Augen**

S. 85

Die Augen als Spiegel der Seele – Die Augenachse – Die Kurzsichtigkeit – Was verursacht Kurzsichtigkeit? – Hilft eine Brille? – Das Augentraining – Die Weitsichtigkeit – Die zwei wesentlichen Ursachen der Weitsichtigkeit – Die Altersweitsichtigkeit – Der Graue Star – Der Grüne Star – Ursachen und Wege zur Heilung – Die Bindehautentzündung – Die Farbenblindheit

## **Die Bandscheiben**

S. 99

Die Aufgabe der Bandscheiben – Der geistig-seelische Hintergrund von Bandscheibenproblemen – Was ist zu tun?

## **Die Bauchspeicheldrüse**

S. 100

Die zwei wesentlichen Funktionen der Bauchspeicheldrüse – Ursache von Störungen und Wege zur Heilung

## **Das Bindegewebe**

S. 102

Das Bindegewebe, Symbol für Halt und Spannkraft – Empfindlichkeiten geistig und körperlich abbauen – Heilung auf allen Ebenen

## **Die Blase**

S. 103

Die Aufgabe der Blase – Was bedeutet Bettnässen? – Blasenentzündungen und ihre Bedeutung – Welche Frage muss ich mir stellen?

## **Das Blut**

S. 105

Was der Blutdruck sagt – Der niedrige Blutdruck – Der hohe Blutdruck – Der altersbedingte Bluthochdruck – Was hilft? – Die Anämie – Die Eigenschaften der verschiedenen Blutgruppen

## **Die Bronchien**

S. 111

Die Aufgabe der Bronchien – Bronchitis und ihre Ursache – Bronchialspasmen, und wie es dazu kommt

## **Die Brust**

S. 112

Die Brust als Ausdruck der Weiblichkeit – Brustkrebs – Was bedeutet eine Störung der Brust? – Wie man sie heilt

## **Der Dickdarm**

S. 113

Was heißt Verstopfung? – Der Bezug des Dickdarms zum Unbewussten – So finden Sie psychisch wie physisch eine „Lösung“

## **Der Dünndarm**

S. 115

Der Dünndarmkranke und sein „überkritisches“ Verhalten – Der Bezug des Dünndarms zum Intellekt – Durchfall als Überreaktion

## **Die Eierstöcke**

S. 116

Die Aufgabe der Eierstöcke und ihre geistige Bedeutung – Was Probleme mit den Eierstöcken zeigen – Was ist zu tun?

## **Die Fingernägel**

S. 117

Die Fingernägel spiegeln die inneren Vorgänge im Organismus wider – Was die einzelnen Zeichen bedeuten

## **Die Füße**

S. 119

Die Aufgaben der Füße und ihre geistige Bedeutung – Die „notwendigen“ Schritte – Die Änderung des „Standpunktes“ – Genügend „Stehvermögen“ entwickeln

## **Die Galle**

S. 120

Wie man Gallenstörungen bekommt – Was der Volksmund dazu sagt? – Gallensteine sind geronnene Aggressionen – Die operative Entfernung der Gallenblase und ihre Folgen – Gallensteine viel häufiger bei Frauen

## **Die Gelenke**

S. 122

Gelenkprobleme spiegeln wörtlich Fehlhaltungen im Leben wider – Der Volksmund hat es erkannt

## **Die Geschlechtsorgane**

S. 123

Wie stehe ich zum anderen Geschlecht? – Prüfen Sie Ihre „Enttäuschungen“

## **Das Gesicht**

S. 124

Wo vermeide ich eine notwendige Konfrontation? – Welcher Sache sollte ich ins Gesicht sehen?

## **Der Hals**

S. 125

Die geistige Ursache der Angina – Was bedeutet Heiserkeit? – Der „schweigende“ Beschwerdeführer

## **Die Hände**

S. 126

Das Defizit im Geben oder Nehmen, aber auch im ungenügenden „Vergeben“ oder „Übernehmen“ – Wo kann oder will ich etwas nicht „begreifen“

## **Die Haut**

S. 127

Die Haut, unser größtes Kontaktorgan – Die Haut als Projektionsfläche der Niere – Die vielfältigen Funktionen der Haut – Was der Volksmund dazu sagt – Der „dünnhäutige“ und der „dickfellige“ Mensch – Was sagt mir das, wenn es juckt?

## **Das Herz**

S. 131

Das Herz, der Motor unseres Lebens – Das Herz, unser „Gefühlszentrum“ – Die zwei Zentren des Menschen: Herz

und Gehirn – Zuviel Gehirnfunktion führt zum Herzinfarkt – Die Herzneurose und ihre Bedeutung – Angina pectoris – Der Herzschrittmacher – Welche Fragen sollte ich mir bei Herzbeschwerden stellen?

## **Die Hüfte**

S. 134

Die Hüfte und der Fortschritt – Der „unbewegliche“ Mensch – Wenn man sich nicht beugen will

## **Der Kopf**

S. 135

Der Kopf, die „Hauptsache“ des Menschen – Die Aufforderung durch das Signal Kopfschmerz

## **Die Krampfadern**

S. 136

Es fehlt an Elastizität – Die äußeren Zeichen einer inneren verkraampften Haltung – Mehr Spannkraft

## **Die Leber**

S. 137

Die Leber, das Zentrum des körperlichen Stoffwechsels – Die wichtigsten Aufgaben der Leber – Schuldgefühle und Selbstverurteilung führen zu Leberbeschwerden – Die Leber beschwert sich über „Maßlosigkeit“

## **Die Lunge**

S. 140

Die Lunge, unser „Luftmagen“ – Das Lungenemphysem – Die Lunge als Kontaktorgan – Sich mehr „entfalten“

## **Der Magen**

S. 142

Die Aufgabe des Magens – Die Verarbeitung der „Eindrücke“ – Was der Volksmund dazu sagt – Die Unfähigkeit oder Unwilligkeit, Kritik zu verarbeiten – Die Magengrube, der Sitz der Urteilskraft – Wenn wir „sauer“ sind – Was der Magen- kranke lernen muss – Umgang mit Aggressionen – Die richtigen Fragen

## **Der Mund**

S. 146

Der Mund zeigt unsere Aufgeschlossenheit – Die Bearbeitung des ersten „Eindrucks“ – Wenn man den Mund zu voll nimmt

## **Die Nieren**

S. 147

Nierenprobleme und Partnerkonflikte – Die Störung der zwischenmenschlichen Beziehungen – Auch Angst belastet die Nieren – Nierensteine und was sie sagen – Die Wander- niere – Was die Schrumpfniere sagt – Die Kunstniere

## **Die Nerven**

S. 151

Das zentrale und das vegetative Nervensystem – Die Neural- gie – Der Tic – Die Neuritis

## **Das Ohr**

S. 153

Die Weisheit im Volksmund – Hören und „ge-horchen“ – Der Hörsturz – Die Schwerhörigkeit – Die Ohrenentzündung

## **Die Prostata**

S. 156

Warum fast jeder zweite Mann Prostatabeschwerden bekommt – Die richtigen Fragen stellen

## **Die Scheide**

S. 157

Die Bereitschaft und Fähigkeit zur Hingabe – Was ich mich bei Scheidenproblemen fragen sollte

## **Die Schilddrüse**

S. 158

Die Über- und Unterfunktion und ihre Aussagen – Die Alarm- und Kampfbereitschaft – Die Verleugnung von aggressiven oder feindlichen Gefühlen – Die Furcht – Die richtigen Fragen bei Schilddrüsenproblemen

## **Die Schultern**

S. 160

Die Schultern als Projektionsfläche für Verantwortung – Wo drückt der Schuh? – Die richtigen Fragen

## **Der Solar plexus**

S. 161

Hier ist die Projektionsfläche des Unterbewusstseins – Tägliche Psychohygiene – Wie vermeide ich Seelenmüll?

## **Die Thymusdrüse**

S. 162



## **Die Wirbelsäule**

S. 163

Halt und Haltung – Halsstarrigkeit und Haltlosigkeit – Kreuzschmerzen, ein vielsagendes Symptom

## **Die Zähne**

S. 164

Das Symbol des Angreifens und Zupackens – Kauen ist Auseinandersetzung – Das Zahnfleisch – Die dritten Zähne – Das Zähneknirschen

## **Die Zunge**

S. 167

Der „Botschafter“ der Leber und des Magens – Unsere „Gelüste“ und ihre Bedeutung – Der sexuelle Appetit

## **Das Zwerchfell**

S. 168

Die Steuerung der Atmung – Die Übertragung des kosmischen Rhythmus auf die physische Ebene – Der höhere Sinn der Atemübung

## **Der Zwölffingerdarm**

S. 169

Die Aufgaben – Was passiert, wenn wir Stress, Ärger und Hektik unterdrücken – Wie man Magenbeschwerden und Zwölffingerdarmbeschwerden unterscheiden kann

## **Sprechen mit den Organen oder dem Körper**

S. 170

**Der Weg zur Gesundheit** S. 171

Der erste Schritt – Krankheit und Leid gehören zum Leben, wie der Unterricht zur Schule – Die wichtigsten Heilungshindernisse Heilung und Meditation – Die ICH-BIN-KRAFT – Wie erreicht man Gesundheit? – Der Körper als Spiegelbild unseres Denkens – Probleme durch falsche Ernährung – Was heißt richtige Ernährung? – Genügend trinken – Wie man elf Jahre länger lebt

**Die natürliche Ernährung** S. 179

**Lebenskraft und Gesundheit** S. 190

**Die Botschaft des Körpers erleben** S. 201

**Anhang Praxisteil** S. 205

**Literaturverzeichnis** S. 319