

# Inhalt

## **Einleitung 8**

## **Das Immunsystem 11**

- Selbst und Nicht-Selbst 13
- Immunität 14
  - Angeborene Immunität 15
  - Erworbene Immunität 17

## **Die Ganzheit Mensch 21**

## **Spirituelle Immunologie 27**

- Integrität des Leibes 29
- Die weltoffene Seele 30
- Leiblich-seelische Immunorganisation 32
  - Sympathie und angeborene Immunität 33
  - Antipathie und erworbene Immunität 36
  - Ein verbindendes Dritt 39

## **Was beeinflusst die Immunität? 45**

- Die leibliche Immunität fördern 48
  - Der Lebensleib 48
    - Strömen 50
    - Saugen und Leichte 51
    - Stärke 54
    - Regeneration 56
    - Funktion 58
    - Gedächtnis 60
    - Befinden 62
  - Der Empfindungsleib 63
- Die seelische Immunität fördern 72
- Was hemmt und schwächt die Immunität? 81
  - Leibliche Ebene 82
  - Seelische Ebene 105

## **Praktische Pflege und Stärkung der Immunität 115**

### **Leibliche Immunität 117**

- Zirkulation 118
- Leichtekraft 120
- Verdauung und Ernährung 123
- Regeneration 126
- Rhythmus 129
- Gedächtnis 132
- Befinden 133

### **Empfindungsleib 136**

### **Arzneimittel als Helfer 139**

- Lebensbaum (*Thuja occidentalis*) 141
- Sonnenhut (*Echinacea purpurea / angustifolia*) 143
- Meteoreisen (*Ferrum sidereum*) 144

### **Seelische Immunität 147**

- Grundübungen 147
- Beherrschung des Denkens 148
- Beherrschung des Willens 149
- Gelassenheit 150
- Positivität 153
- Unbefangenheit 154
- Grenzbildung 157
- Quarz (Kieselsäure) 159

## **Infektionskrankheiten 163**

### **Grundsätzliches 164**

### **Ansteckung 166**

### **Immunität 169**

### **Impfungen 171**

### **Zusammenschau 174**

### **SARS-CoV-2 (Covid-19) 176**

- Globalisierung 178
- Atmung 180
- Mensch und Natur 181
- Wirtschaftsleben 184
- Uniformieren oder individualisieren? 186

**Autoimmunkrankheiten 191**

Die Schilddrüse 196

Die Nierenorganisation 198

Grundelemente der Therapie 201

Phosphor 206

Kiesel (Quarz) 207

Weißbeerige Mistel (*Viscum album*) 208

Zusammenschau 210

**Nachwort 214****Anmerkungen 216****Literatur 222****Zum Autor 225**