

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 Drittes 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