

Dr. med. Irmgard Niestroj

Dr. med. Karl J. Pflugbeil

Immun durch positives Denken

Ein Ratgeber für Kopf und Körper

HERBIG

Gesundheitsratgeber

Inhalt

Vorwort	9
1 Die Basis: Vier Knoten – ein Netzwerk ...	15
Die Psyche: Teil einer untrennbaren Einheit ...	16
Das Nervensystem: Zentrale mit mehreren Ebenen	20
Großhirn	23
Großhirnrinde	25
Vegetatives Nervensystem	28
Nervenzellen	30
Das Hormonsystem: Stafette durch den ganzen Körper	34
Hormone	35
Cortisol	38
Adrenalin und Noradrenalin	39
Das Immunsystem: Abwehr mit großer Vielfalt ..	41
Phagozyten	43
Neutrophile Granulozyten	43
Makrophagen	44
Lymphozyten	44
Komplement	50
Zytokine	51
2 Eine neue Wissenschaft: Psycho-Neuro-Immunologie	59
Wie alles begann	60
Das Netzwerk: Wie eng Gehirn und Immunsystem zusammenarbeiten	66

Inhalt

Drei Störfälle: Wenn das Immunsystem nicht mehr richtig funktioniert	72
Allergien	73
Autoimmunkrankheiten	73
Immunschwäche	74
Bei Stress: Wie Überbelastung dem Immunsystem schaden kann	75
Ein Faktor: Wie Stress am Krebsgeschehen beteiligt sein kann	86
Zur Nachsorge: Wie hilfreich Optimismus gegen Krebs sein kann	91
Im Verbund: Wie das Immunsystem auf das Gehirn einwirkt	95
Multiple Sklerose	97
Demenz	100
Alzheimerkrankheit	101
Chronisches Müdigkeits-Syndrom	106
Die Erklärung: Wie »Zuckerpillen« wirken und wie es zu »wundersamen Heilungen« kommt ..	110
3 Selbsthilfe: Drei große Schritte – und gute Laune	123
Erster Schritt: Entspannen – Gegengewicht zum Stress	125
Autogenes Training	129
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	133
Relaxation Response	136
Atemübungen	137
Yoga	141
Touch for Health	144
Zweiter Schritt: Denken – Gesundsein beginnt im Kopf	146
Überdenken: Was man aus Fehlern anderer lernen kann	148

Umdenken: Wie man sein Leben besser gestalten kann	170
Nachdenken: Wie man Märchen und Träume nutzen kann	188
Positiv denken: Wie man seine Gedanken lenken kann	196
Dritter Schritt: Handeln – Hilfe von vielen Seiten	202
Den Tag planen	202
Richtig ernähren	208
Regelmäßig bewegen	223
Geistig fit bleiben	226
Den Körper abhärten	230
Heilpflanzen nutzen	233
Ausreichend schlafen	235
Das Gute-Laune-Programm	243
Gute-Laune-Menü	244
Gute-Laune-Lauf	245
Gute-Laune-Kraut	247
Gute-Laune-Musik	248
Gute-Laune-Trick	249

4 Ganzheitliche Therapie: Behandlung von Psyche und Körper 252

Fallbeispiele	260
Burn-out-Syndrom: Eine Patientin, die sich »wie ausgebrannt« fühlt	260
Candidiasis: Pilze, die eine Vielzahl von Symptomen auslösen	267
Funktionelle Darmstörungen: Übermäßiger Stress, der sich im Bauch auswirkt	271
Krebsnachsorge: Positives Denken, das »Stahl und Strahl« ergänzt	274
Überempfindlichkeit: Psychische Belastung, die das Immunsystem stört	278

Inhalt

Behandlungsmethoden: Ein ganzheitliches Konzept mit vielen Komponenten	282
Immuntherapie mit Thymosand®-Peptiden: Gezielte Hilfe für die körpereigenen Abwehr- kräfte	283
Akupunktur: Neue Versionen einer alten Therapie	288
Autogenes Training: Tiefe Entspannung für Psyche und Körper	291
Enzymtherapie: Weniger Schaden durch schnellere Abwehr	291
Heilfasten: Herausforderung und Entlastung für das Immunsystem	293
Massagen: Größeres Wohlbefinden durch gekonnte Griffen	297
Neuraltherapie: Neue Energie für erschöpfte Zellen	300
Ozon-Sauerstoff-Eigenblut-Infusionen: Bessere Versorgung für den ganzen Körper	303
Phytotherapie: Natürliche Hilfe für Nerven und Psyche	304
Vital-Plus-Therapie: Die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge	306
Sprechende Medizin: An erster Stelle steht das Arzt-Patienten-Gespräch	311
Literaturhinweise	316
Register	320

1 Die Basis: Vier Knoten – ein Netzwerk

Zunächst lernen Sie die vier Bausteine der relativ neuen Wissenschaft Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie kennen. Es sind die Psyche, das Nervensystem, das Hormonsystem und das Immunsystem. Dieses Kapitel veranschaulicht in allgemein verständlicher Form das faszinierende Szenario des Zusammenspiels der einzelnen Segmente im Rahmen der Immunabwehr.

Das umfassende Netzwerk der neuen Wissenschaft von der Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie ist von vier verschiedenen Disziplinen geknüpft worden. Von der Psychologie als Wissenschaft von den seelischen Ereignissen, vom Erleben und Verhalten des Menschen. Von der Neurologie als Lehre von Bau und Funktion des Nervensystems. Von der Endokrinologie als Lehre von Bau und Funktion der Drüsen und Hormone. Von der Immunologie, die sich intensiv mit den körpereigenen Abwehrkräften des Immunsystems befasst und die eine der dynamischsten Wissenschaften in unserer Zeit ist.

Vier Disziplinen knüpfen das neue Netzwerk

Die »Bausteine« kennen und verstehen lernen

Um die große Gesamtheit dieser interdisziplinären Forschung besser verstehen zu können, sollte man

zunächst ihre einzelnen Bestandteile näher kennenlernen. Sie sind Gegenstand dieses Kapitels. Natürlich kann nicht jede beteiligte wissenschaftliche Disziplin in allen Einzelheiten beschrieben werden; das würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Selbstverständlich jedoch wird hier ein grundlegendes Wissen mit den wesentlichen Informationen vermittelt, die in diesem Zusammenhang notwendig sind; es ist die Voraussetzung dafür, sowohl die Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie selbst (die in Kapitel 2 erklärt wird) besser zu verstehen wie auch die Empfehlungen für die Selbsthilfe – beschrieben in Kapitel 3 – erfolgreich umzusetzen.

Die Psyche: Teil einer untrennbaren Einheit

Man kann die Psyche weder messen noch wiegen. Ihr genauer Sitz ist unbekannt. Dennoch gibt es keinen Zweifel an ihrer Existenz

Die Psyche steht für das seelisch-geistige Leben mit allen unbewussten und bewussten Vorgängen des Auffassens, Erlebens und Verarbeitens von Eindrücken. Sie umfasst das Denken, Erinnern, Vorstellen ebenso wie Gefühle, Stimmungen, Wünsche, Hoffnungen. Sie bestimmt die Persönlichkeit eines jeden Menschen mit seiner ganz individuellen Eigenart in Bewusstsein, Unterbewusstsein, Charakter, Verhalten.

Das Zusammenspiel von Psyche und Körper

Die Psyche (das griechische Wort bedeutet Atem, Hauch, Leben) und der Körper (das griechische Wort dafür ist »soma«) bilden eine untrennbare Einheit. Dieses ganzheitliche Denken ist schon in den Anfängen der Medizin entstanden. Die Traditionelle Chinesische Medizin fasste es in die Worte »Yin« und »Yang« als Symbole für gegensätzlich wirkende Lebenskräfte im

Körper. Solange sie in Harmonie miteinander sind, ist der Mensch gesund; besteht jedoch ein Ungleichgewicht, entstehen Krankheiten.

»Die Erhaltung der Gesundheit beruht auf der Gleichstellung der Kräfte«, schrieb Alkmaion von Kroton im ersten altgriechischen Medizinbuch. Er lebte im 6. Jahrhundert v. Chr., noch vor Hippokrates, dem Begründer der wissenschaftlichen Heilkunde. Allerdings hat sich dieser Grundsatz bereits im klassischen Altertum nicht allgemein durchgesetzt, wie der griechische Philosoph Platon (427–347 v. Chr.) beklagte:

»Denn das ist der größte Fehler bei der Behandlung der Krankheiten, dass Leib und Seele allzu sehr voneinander getrennt werden, wobei sie doch nicht getrennt werden können. Aber das gerade übersehen die griechischen Ärzte, und darum entgehen ihnen so viele Krankheiten; sie sehen nämlich niemals das Ganze. Dem Ganzen sollten sie ihre Sorge zuwenden; denn dort, wo das Ganze sich übel befindet, kann unmöglich ein Teil gesund sein.«

Der Cartesische Dualismus ...

Diese Klage ist, leider, nach mehr als 2000 Jahren auch heute noch immer aktuell. Soma und Psyche, Leib und Seele, Kopf und Körper werden nach wie vor nicht allgemein als die Einheit anerkannt, die sie doch sind. Ihre heute noch wirkende Trennung reicht mehr als 350 Jahre zurück. Damals hat der französische Philosoph René Descartes (1596–1650) sie zu zwei voneinander unabhängigen Existenzen erklärt – auf der einen Seite den materiellen, mechanisch funktionierenden Körper und auf der anderen die körperlose, unsterbliche Psyche. Dieser Cartesische Dualismus war eigentlich dazu erdacht, das kirchliche Dogma

Wenn Psyche und Körper – Yin und Yang – im Einklang miteinander sind, ist der Mensch gesund, wenn nicht, wird er krank

Der französische Philosoph René Descartes hat im 17. Jahrhundert die Funktionen von Körper und Psyche als voneinander unabhängig erklärt

**»Ich habe schon
viele Leichen
seziert, habe aber
noch nie eine
Seele gefunden«
(Rudolf Virchow)**

von der Unantastbarkeit des menschlichen Körpers zu umgehen. Wer zuvor einen Körper sezierte, der zerstörte auch dessen Seele und beging damit eine schwere Sünde. Die Trennung der beiden voneinander erleichterte zwar die medizinische Forschung und gab den Anstoß zu großen Fortschritten, aber die Ärzte konzentrierten sich von nun an zunehmend auf Organe und Gewebe und vergaßen darüber schließlich völlig die andere Seite des Seins.

»Ich habe schon viele Leichen seziert, habe aber noch nie eine Seele gefunden«, spottete der deutsche Pathologe Rudolf Virchow (1821–1902).

Er wurde vor allem durch seine Zellularpathologie bekannt, der zufolge die Ursache einer jeden Krankheit eine Störung in den rein physiologischen Lebensvorgängen der einzelnen Zelle ist – und sonst gar nichts. An die Stelle des kirchlichen Dogmas der Einheit von Leib und Seele war damit endgültig das medizinische Dogma der Trennung von Psyche und Soma getreten.

... und seine Auswirkungen auf die Medizin von heute

Dieses Missverhältnis bestimmt die Medizin zum Teil noch heute. Sie kuriert häufig nicht den ganzen kranken Menschen, sondern »repariert« überwiegend nur seinen Körper, indem sie einzelne Organe behandelt, verschlissene Teile ausbessert oder ersetzt, fehlerhafte Organfunktionen mit Medikamenten korrigiert. Sie wird großenteils von Spezialisten praktiziert, die von immer kleineren Bereichen des Körpers immer mehr spezielle Einzelheiten wissen und damit Gefahr laufen, den Überblick über die Gesamtheit zu verlieren. Sie hat oftmals in eine Sackgasse geführt, in der sie

von der Lösung vieler großer medizinischer Probleme unserer Zeit weit entfernt zu sein scheint.

Die modernen Hirnforscher suchen mehr den rein körperlichen Ansatz, indem sie formulieren, dass ohne intakte Hirnanatomie und Hirnfunktion psychische Regungen nicht möglich sind und dass jede psychische Reaktion eine örtliche Zuordnung im Gehirn hat. Die Philosophen können sich dieser Ansicht aber nicht anschließen, solange die Hirnforscher nicht beweisen können, dass aus einer funktionierenden Hirnzelle Geist entsteht. Das Bemühen um gegenseitiges Verstehen scheint gering zu sein. Jeder sitzt auf seinem hohen, wissenschaftlich fundierten Sockel.

Der Ausweg aus dem Dilemma: Die ganzheitliche Medizin

Eine zunehmend größer werdende Zahl von Ärzten erkennt dieses Dilemma. Sie sehen den einzig richtigen Ausweg darin, in der Medizin die Einheit von Geist und Körper wiederherzustellen – durch die ganzheitliche Sicht der Medizin, teils verwirklicht in der psychosomatischen Medizin. Beide Begriffe stehen für eine ganzheitliche, psychisch-körperliche Betrachtungs- und Heilweise.

Die Psychosomatik geht davon aus, dass psychische Ursachen an körperlichen Erkrankungen beteiligt sein können – unter anderem durch negative Auswirkungen auf das Immunsystem. Die Ganzheitsmedizin ist umfassender. Sie berücksichtigt darüber hinaus stärker Einflüsse aller Art aus der Umwelt auf die Gesundheit des Menschen. Dazu gehören falsche Ernährung und belastende Schadstoffe, Stress im Beruf und Sorgen in der Familie. Sie sieht in der Psychosomatik nicht eine Einbahnstraße in der Beziehung zwischen Geist und

Die Ärzte von heute sind häufig Spezialisten, die sich auf immer kleinere Teilbereiche des Körpers konzentrieren und dabei das große Ganze außer Acht lassen

Man unterscheidet die psychosomatische Medizin und die Ganzheitsmedizin

Register

- Abendsyndrom 205
- Abhärten 230
- Abreagieren 188
- Abwehrreaktion, spezifische 54
- Abwehrreaktion, unspezifische 54
- Acetylcholin 31
- Adaptation 76
- Adrenalin 31, 34, 39, 79
- Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 37
- Afferente Fasern 27
- Affirmationen 200
- Akupunkt-Massage 290
- Akupunktur 288
- Akute-Phase-Proteine 52
- Alkohol 213, 223
- Allergien 73, 286
- Allgemeines Adaptationssyndrom 76
- Almeda-Bezirk-Studie 172, 224
- Alphawellen 127
- Alpträume 192
- Alveolarmakrophagen 44
- Alzheimerkrankheit 101
- Aminosäuren 210
- Amygdala 28
- Anämie 218
- Androgene 36
- Anorexia nervosa 152
- Anti-Stress-Gymnastik 142
- Antidepressiva 94, 247
- Antidiuretisches Hormon (ADH) 96
- Antigen 45
- Antigen-Antikörper-Reaktion 45
- Antigenpräsentierende Zellen 55
- Antikörper 45
- Antioxidantien 216, 307
- Arzt-Patienten-Gespräch 311
- Ascorbinsäure 217
- Atemübungen 137
- Atmen nach der Sechser-Regel 139
- Attraktivität 148
- Aurikulo-Akupunktur 290
- Ausdauertraining 225

Aussprachen 179
Autogenes Training 129, 279
Autoimmunerkrankung 73
Autosuggestion 198
Axon 30

B-Lymphozyten 44, 55, 89
Baldrian 235
Bauchatmung 138
Bauchspeicheldrüse 35
Behandlungsmethoden 282
Belastbarkeit 169
Beruf 175
Besprechen 110
Beta-Carotin 214
Beta-Interferon 99
Bewegung 223
Bindegewebsmassage 298
Biokatalysatoren 292
Biorhythmus 203, 238
Blutkörperchen, rote 43
Blutkörperchen, weiße 43
Blutplättchen 43
Bore-out 257
Botenstoffe 40
Brustatmung 138
Brustkrebs 117
Bulimia nervosa 152
Burn-out-Syndrom 254

Calciferole 215
Calcipotriol 215
Calcium 263
Candida albicans 267
Candidiasis 267
Cartesischer Dualismus 17

Chrom 270
Chronic fatigue syndrome
(CFS) 106
Chronische Polyarthritis 286
Chronisches Müdigkeits-
Syndrom 106
Cortex cerebri 25
Corticosteron 38
Corticotropin 37
Corticotropin-Releasing-
Hormon (CRH) 37
Cortisol 38
Cortison 38

Dampfablassen 182
Darmbeschwerden 271
Darmflora 294
Darmstörungen, funktio-
nelle 271
DauerStress 87
Demenz 100
Dendrite 30
Depressionen 88, 94, 121,
224, 244
Depressive Verstimmungen
247, 304
Desensibilisierung 279
Diabetes mellitus 220
DisStress 78, 146
Dopamin 31
Droge Arzt 113
Durchfall 271

Echinacea purpurea 233
Efferente Fasern 27
Eisen 218, 310

Register

- Eiweiß 210
- Elektroenzephalogramm (EEG) 30, 127
- Endokrine Drüsen 35
- Endokrines System 35
- Endorphine 33, 69, 246
- Energie 209
- Enkephaline 69
- Entspannung 125, 204, 291
- Enzyme 35, 291
- Enzymtherapie 291
- Epstein-Barr-Virus 172
- Erkältung 75, 217, 231, 237
- Ernährung 208, 306
- Erschöpfung 77, 223
- Erythrozyten 43
- Ess-Brech-Sucht 152
- EuStress 78, 146
- Exokrine Zellen 35

- F**astentage 296
- Fette 211
- Fettsäuren 211
- Fieberbläschen 85, 115, 172
- Fokus 136
- Folsäure 310
- Freie Radikale 43, 216
- Fremdsuggestion 132
- Fresszellen 34, 43
- Funktionelle
 - Darmstörungen 271
- Fußreflexzonenmassage 299

- G**amma-Interferon 99
- Ganzheitliche Therapie 252

- Gebärmutterhalskrebs 91
- Gedächtniszellen 57
- Gefühle 180
- Gehirn 20, 226
- Gehirn-Jogging (GeJo) 229
- Gehirntraining 227
- Geistig fit 226
- Gelenkrheuma 74
- Geschmacksaversions-Test 60
- Gespräche 178
- Gesprächstherapie 313
- Gestagene 36
- Gesundschlafen 96, 236
- Giftstoffe 43
- Ginkgo biloba 234
- Ginkgo-Baum 234
- Glaube 194
- Gliazellen 33
- Glukagon 35
- Glukokortikosteroide 38
- Glukose 38
- Granula 43
- Granulozyten, neutrophile 43
- Grippe 75, 95, 217, 231, 237
- Großhirn 23
- Großhirnrinde 25
- Gute-Laune-Kraut 247
- Gute-Laune-Lauf 245
- Gute-Laune-Menü 244
- Gute-Laune-Musik 248
- Gute-Laune-Programm 243
- Gute-Laune-Tee 248
- Gute-Laune-Trick 249

Handmassage 297
Hashimoto-Krankheit 74
Haustier 177
Hautkrebs 207
Hefepilze 267
Heilen durch Berührung
144
Heilfasten 209, 293
Heilpflanzen 233, 305
Herpes 172, 224
Herpes-simplex-Infektion
224
Herpes-simplex-Virus 172
Herpes labialis 85, 115
Herz-Meridian 289
Hippocampus 28
Hirnanhangsdrüse 27
Hirnhälften 25
Histiozyten 44
Homöopunktur 289
Homöostase 28
Hopfen 239, 304
Hormone 35
Hormonelle Achse 69
Hormonsystem 34
Hydrolasen 43
Hypericin 247
Hypericum perforatum 247
Hyperventilationssyndrom
263
Hypnose 127
Hypophyse 27, 37
Hypothalamus 28, 36, 37,
68, 96
Hypothalamus-Hypophysen-
Nebennieren-Achse 70

Immuntherapie mit
Thymosand®-Peptiden
283
Immundefizienz 84
Immunglobuline 45
Immunkomplexe 56
Immunmodulation 285
Immunopause 49, 283
Immunschwäche 74
Immunsystem 41, 95
Insulin 35
Intensiv-Atmung 139
Interferon 52, 95, 234
Interleukin 51, 55, 67, 95,
103, 236, 248

Jogging 245
Johanniskraut 247, 305

Kaffee 242, 244
Karzinogene 86
Karzinogenese 86
Kava-Kava-Strauch 305
Keimdrüsen 36
Keks Dosen-Trick 158
Killerzellen, natürliche 48,
79, 87, 88, 171, 214
Klarträume 192
Kneipp-Strümpfe 239
Knochenmark 42
Koenzym 218
Kohlenhydrate 211
Komplement 50
Konditionieren 60
Körperakupunktur 289
Kräuterbad 240

Register

- Krebs 85, 91
- Krebsnachsorge 91, 274
- Krebspersönlichkeit 90
- Krebszellen 87, 201
- Kupffer'sche Sternzellen 44

- L**achen 184, 249
- Langerhans-Zellen 44
- Langerhans'sche Inseln 35
- Lauwarmes Dauerbad 239
- Leistungssport 223
- Leukozyten 43
- Liebe 174
- Limbisches System 27
- Lipide 211
- Luzide Träume 192
- Lymphdrainage 298
- Lymphozyten 44

- M**agenkrebs 118
- Magersucht 152
- Magnesium 205, 222
- Makrophagen 44
- Malignes Melanom 207
- Malignes Lymphom 115
- Mammakarzinom 117
- Mantra 136
- Märchen 190
- Massagen 297
- Melisse 239, 304
- Membran 33
- MHC-Rezeptoren 47
- MHC-Strukturen 47
- Migräne 300
- Mikronährstoffe 212, 306
- Mikroglia 33, 44

- Mineralkortikosteroide 38
- Mineralstoffe 212, 306
- Mittagsschlaf 204
- Mittagstief 204
- Mittelgebirgsklima 207
- MONICA-Projekt 213, 309
- Mononukleose 172
- Monozyten 34, 44, 218
- Morgenmenschen 203
- Multiple Chemical Sensitivity (MCS) 281
- Multiple Sklerose 97, 121
- Muskelentspannung, progressive 133
- Mutter-Teresa-Effekt 176

- N**achdenken 188
- Nachmittagshoch 204
- Nachtmenschen 203
- Nährstoffe 306
- Nahrungsoptimierung 309
- Nasenatmung, wechselseitige 142
- Naturheilkunde 253, 282
- Nebennieren 36, 37
- Negative Einstellung 197
- Nervensystem 20
- Nervensystem, peripheres 20
- Nervensystem, vegetatives 20, 28
- Nervensystem, willkürliches 20
- Nervensystem, zentrales 20
- Nervenzellen 21, 30

- Neuraltherapie 300
Neuro-immune Achse 69
Neurodermitis 85
Neurone 20
Neuropeptide 32
Neurotransmitter 30
Neurovaskuläre
 Kontaktpunkte 144
Nierenleiden 220
Nikotin 223
Noradrenalin 31, 32, 39, 69,
 79
Notfallreaktion 76
- O**psonisierung 51
Orthomolekulare Medizin
 306
Osteoklasten 44
Östradiol 38
Östrogene 36
Oxidantien 43
Ozon-Sauerstoff-Eigenblut-
 Infusionen 303
- P**ankreas 35
Paradoxe Intention 241
Parasympathikus 29, 137
Parkinson-Syndrom 31
Peptide 210
Perfektion 153
Pfeiffer-Drüsenfieber 172
PGE2 212
Phagozyten 43
Phagozytose 43
Phenyläthylamin 245
Physikalische Therapie 297
- Phytotherapie 304
Piper methysticum 305
Placebos 111
Plasmazellen 55
Pluripotente Stammzellen
 42
Polyarthritis 74
Positiv denken 196
Positive Psychotherapie
 196, 265, 314
Positronenemissionstomo-
 grafie 23
Probleme 161
Prostaglandine 211
Proteine 42, 210
Psoriasis 85, 215
Psyche 16
Psychische Belastung 278
Psycho-Neuro-Endokrino-
 Immunologie 10
Psychomotorische Felder
 26
Psychosomatik 19
Pyridoxin 218
- R**achitis 215
Reden 178
Reflexe, bedingte 60
Reflexe, unbedingte 60
Reflexzonen 299
Relaxation Response 136
Religion 194
Respiratorische Alkalose
 265
Retinol 214
Rezeptoren 30, 31, 67

Register

- Rezeptormolekül 45
Rosettentest 62
Rotationsdiät 279
Roter Sonnenhut 233
Runner's High 246
- S**auerstoff 303
Sauna 230
Schilddrüse 35, 74
Schimpfen 182
Schizophrenie 31
Schlaf 96, 206, 235
Schlaftee 240
Schlafbedürfnis 238
Schlafentzug 236
Schlafstörungen 238
Schlaganfall 109
Schlankheitskuren 151
Schlechte Laune 243, 247
Schokolade 245
Schönheitsoperationen 151
Schuppenflechte 85, 215
Segmenttherapie 301
Sekundenphänomen 302
Selbstbeeinflussung 133
Selbstbestätigung 165
Selbstbewusstsein 167
Selbsthilfe 252
Selbstsuggestion 129
Selbstverantwortung 164
Selbstverwirklichung 166
Selbstwertgefühl 154
Selen 219
Serotonin 31, 244
Sexualhormone 36, 53, 71
Simonton-Methode 201
- Soma 16
Somatosensorische Felder 26
Sorgen 157
Soziale Bindungen 171
Spiele 188
Spondylitis ankylosans 186
Spontane Remissionen 117
Spontanheilung 119
Sport 223
Sprechende Medizin 311
Spurenelemente 212, 306
Steroidhormone 38
Störfelder 301
Stressoren 78
Stress 75, 86, 125, 271
Stresstraining 189
Stressfaktoren 83
Stressreaktion 76
Suchdiät 278
Summ-Atmung 140
Sympathikus 28, 137
Synapse 30
Synaptischer Spalt 30
Synovialzellen 44
- T**-Gedächtniszellen 48
T-Helferzellen 48
T-Killerzellen 48
T-Lymphozyten 46
T-Lymphozyten, zytotoxische 48
Tagträume 155
Temperaturreize 230
Testosteron 38

Thalamus 26
Thetawellen 127
Thrombozyten 43
Thymus 46, 283
Thymuspeptide 283
Thymusdrüse 35
Thyroxin 35
Tocopherol 215
Touch for Health 144
Toxine 43
Traubenzucker 38
Träume 191
Trijodthyronin 35
Trockenbürsten 232
Tryptophan 32, 244
Tumornekrosefaktoren
(TNF) 52

Überdenken 148
Überempfindlichkeit 278
Übergewicht 209
Überträgerstoffe 40
Ultraviolett-Strahlung 207
Umdenken 170
Umstimmung 295
Umweltgifte 222
Urlaub 206

Valeriana officinalis 235
Vereinsamung 171
Vergangenheitsbewältigung
159
Verhaltenstherapie 314
Verstopfung 271
VirVal-Verfahren 285
Visualisierung 201

Vital-Plus-Therapie 214, 306
Vitamin A 214
Vitamin B₆ 218
Vitamin C 214, 215
Vitamin D 215
Vitamin E 216
Vitamine 212, 306
Vokal-Summ-Atmen 141
Vollwertige Ernährung 209
Vorfasten 296
Vormittagshoch 203

Wachstumsfaktoren 53
Wachstumshormon 71
Walking 225, 245
Warzen 111
Wasseranwendungen 231
Wassertreten 232
Wechseldusche 231
Weinen 183
Western-Electric-Studie 89
Wohlbefinden 297
Wunderheilungen 120

Yin und Yang 16
Yoga 141

Zellularpathologie 18
Zervixkarzinom 91
Ziele 168
Zimmerluftbad 232
Zink 220
Zuckerkrankheit 220
Zuhören 178
Zytokine 51
Zytostatika 94