

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Preface	15
Psychoneuroimmunologie (PNI)	17
I. Beteiligte Systeme	21
1.1 Immunsystem	21
1.1.1 Das spezifische Immunsystem	22
1.1.2 Das unspezifische humorale Immunsystem	22
1.1.3 Die unspezifischen cellulären Systeme	23
1.1.4 Spezifische Abwehrmechanismen	24
1.1.5 Immunität und Allergie	25
1.2 Das Nervensystem	25
1.2.1 Peripheres und zentrales Nervensystem	26
1.2.2 Vegetatives Nervensystem	26
1.3 Psychosoziales System	27
1.3.1 Psychosomatik und Sozialklassen	27
1.4 Hormonsystem/Endokrine Organe	28
1.4.1 Hormone als Informationsträger	28
1.4.2 Die Hypophyse (Hirnanhangdrüse)	29
1.4.3 Die Schilddrüse	30
1.4.4 Die Nebenschilddrüse	30
1.4.5 Die Nebenniere	31
1.4.6 Das Sexualhormon	31
1.4.7 Der Pancreas (Bauchspeicheldrüse)	32

1.4.8	Insulin	32
1.4.9	PNI und die Wirkung von Stress auf das Hormonsystem	33
1.4.10	Einfluß von Stress auf das vegetative Nervensystem (VNS)	34
1.4.11	Adrenalin-Adrenalinstoß aus dem Nebennierenmark	35
II.	Neurotransmitter	37
2.1	Pathophysiologische Basis von Störungen der Transmitter	38
2.2	Gehirnaufbau-Erlebnisse-Verarbeitung	40
2.2.1	Verbindung Gehirn mit Nervenzellen, Synapsen und Neurotransmitter	41
2.2.2	Stressgen: Corticotropin-Releasing Hormon (CRH)	41
2.2.3	Stress beeinflusst unter anderem auch das Sexualhormon	42
2.2.4	Wirkung der Stresshormone auf das Immunsystem	42
2.2.5	Hypothalamus löst Signale bei Gefahrensituationen	43
2.2.6	Depression und CD8+T-Suppressorzellen	45
2.2.7	Neurochemie des Gehirnes: Gene, Neurotransmitter und Verhalten	45
2.2.8	Gliederung des Gehirns in seine Hauptabschnitte	46
2.2.9	Das Großhirns samt limbischem System	49

III. Psychosomatik und chronischer Schmerz	49
3.1 Myalgien – Teufelskreis des Schmerzes	50
3.2 Wie unser Gehirn Schmerz hemmt	50
3.3 Exkurs: Molekulare Mechanismen des „Schmerzgedächtnisses“	51
3.4 Schmerzgedächtnis im Rückenmark (RM)	51
3.5 Synaptische Übertragung von Schmerzsignalen im RM	53
IV. Entstehung von Störungen (Krankheiten)	55
4.1 Psyche und vegetatives Nervensystem – die Abwehrreaktion	55
4.2 Wie das vegetative Nervensystem (VNS) Signale übermittelt	57
4.3 Verschaltung der Prä- und Postganglionen des vegetativen Nervensystems	59
4.4 Adrenalinstoß aus dem Nebennierenmark	60
4.5 Hoher Blutdruck und Stress	60
V. Ganzheitliche Heilung & Komplementärmedizin	63
5.1 Die Ganzheit von Körper, Geist und Seele	66
5.1.1 Ganzheitliche Gesundheitspflege	67
5.1.2 Grundlagen der Komplementärmedizin	68
5.1.3 Regulationstherapie	68
5.1.4 Der biologisch ganzheitliche Krankheitsbegriff	69
5.1.5 Diagnostik im ganzheitlichen Sinn	70

5.2	Ganzheitlichen Therapieformen	71
5.2.1	Komplementärmedizinische Methoden	71
5.2.2	Die Geschichte der manuellen Medizin	72
5.2.3	Zur Häufigkeit von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates	73
5.2.4	Manuelle Therapie, eine Reflextherapie	74
5.2.5	Die Geschichte der Neuraltherapie	74
5.2.6	Neuraltherapie	75
5.2.7	Therapie	77
5.2.8	Ziel und Grenzen der Neuraltherapie	77
5.2.9	Die Methodenanwendung und Diagnostik nach F. X. Mayr	78
5.2.10	Verschiedene Arten der Fehlverdauung	80
5.2.11	Bewegung als Ausdruck der Ganzheit – Ein Beitrag zum Verständnis des psychosomatischen Netzwerkes	81
5.2.12	Sensomotorische Stressanpassung	82
5.2.13	Chinesische Medizin (CM) und Akupunktur Behandlung von Erkrankungen des Immunsystems	84
5.3	Disharmoniemuster	87
5.3.1	Homöopathie	88
5.3.2	PNI und Homöopathie am Beispiel der Polyarthritits	91
5.3.3	Yoga	92
5.3.4	Physioenergetik	93
5.3.5	Reflexzonen-Massage	95
5.3.6	Einzelfallstudie	97
5.3.7	Schmerz-Therapie im Bereich der Wirbelsäule	99
5.3.8	Einzelfallstudie	100

5.4	Der Geist heilt alles	103
5.4.1	Das Idealbild des Fastens	104
5.4.2	Therapie nach F. X. Mayr	106
5.4.3	Milde Ableitungsdiät nach Rauch / P. Mayr	110
5.4.4	Esskultur	111
5.4.5	Bauchbehandlung durch manuelle Medizin nach Mayr	111
5.5	Anthroposophische Medizin	112
5.5.1	Heilung, Krankheit und Gesundheit	115
5.5.2	Entwicklung von Krankheit und Gesundheit	116
5.5.3	Heilung durch die Natur	117
5.5.4	Arzneiformen und ihre Anwendung	117
5.5.5	Rhythmische Massage	118
5.5.6	Anthroposophisch orientierte Psychotherapie	120
	Zusammenfassung	121
	Abkürzungen/Schlagwörter	123
	Literatur	125