

Esther M. Sternberg

Heilende Räume

Die Wirkung äußerer Einflüsse
auf das innere Wohlbefinden

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Karl Friedrich Hörner

rotona

Inhalt

Orte der Heilung.

- 2 **Sehen und Gesunden** 35
Sehvermögen und Sehorgane
Farbensehen, Farbenblindheit und Auswirkungen auf die Stimmung
Sehen: Erkennen, Szenen und Muster
Licht: Zyklen und Gesundheit
- 3 **Klänge und Stille** 63
Hörvermögen und Laute
Musik: Hören und Heilen
- 4 **Wattebausch und Weihrauchwolken** 85
Geruchssinn: Wahrnehmung und Kommunikation
Duft und Heilen: Ätherische Öle und Aromatherapie
Berührung und Massage
- 5 **Irrgärten und Labyrinth** 105
Stress: Erleben und Physiologie
Heilsamer Stress: Bewegung, Meditation, Tai-Chi und Yoga
Labyrinth und Irrgärten
- 6 **Seinen Weg finden** 135
- 7 **... und ihn verlieren** 153
Gedächtnis und Erinnerung
Alzheimer, Entzündung und Bewegung
Verbindung von Gehirn und Immunsystem
- 8 **Heilgedanken und Heilgebete** 179
Meditation
Religiöses Erleben und Gebet

9	Hormone der Hoffnung und Genesung	203
	Placebo-Effekt	
	Belohnung und Konditionierung	
	Hormone und Entzündung: Entdeckung des Zusammenhangs	
	Sex, Liebe und Verbundenheit: die neurobiologischen und hormonellen Grundlagen	
	Heilende Hormone, heilende Emotionen - unterstützen	
	Immunität und Gesundheit	
10	Krankenhäuser und Wohlbefinden	225
	Heilende Architektur: evidenzbasiertes Design	
	Geschichte des Krankenhauses - Infektion abwehren, Licht bringen	
	Stress und Immunabwehr	
	Design im Dienste der Gesundheit: neue Kreativität und jüngste Technik	
11	Heilende Städte, heilende Welt	263
	Stadtnachteil: der gesundheitliche Preis für das Leben in der Großstadt	
	Etwas im Wasser: die Cholera-Epidemie in London 1954	
	Stadtvorteil: körperliche Aktivität gegen die Epidemie des Übergewichts	
	Planung für gesündere Städte	
	Klimawandel und Krankheit	
12	Heilende Gärten und mein Ort des Friedens	291
	Bibliographie.....	308
	Danksagungen.....	323
	Index.....	325