

GESUND trotz CORONA

Der Weg zum
schlauem Immunsystem

Dr. med. Achim Eckert

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
---------	----

EINLEITUNG & ÜBERSICHT	13
-----------------------------------	----

Teil I

BIOLOGISCHE & MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

1.	COVID-19	22
1.1	Coronaviren: SARS-CoV-1, MERS-CoV, SARS-CoV-2	22
1.2	Covid-19 in Asien & den USA	26
1.3	Die Relevanz der Zahlen	32
1.4	Westliche Medizin & TCM	33
2.	LUNGE	36
3.	HERZ & BLUTKREISLAUF	39
4.	BLUTGEFÄSSE & ARTERIOSKLEROSE	41
5.	BLUT, THROMBOSE & EMBOLIE	43
6.	DIE ZELLE & IHRE BESTANDTEILE	47
6.1	Zelle	47
6.2	Zellhülle – Import & Export	48
6.3	Genetisches Material – DNA & RNA	49
6.4	Zellkern – die Steuerzentrale	52
6.5	Ribosomen – die Proteinfabriken	53
6.6	Mitochondrien – die Kraftwerke	53
6.7	Lysosomen – der Darm	54
7.	MIKROORGANISMEN	55
7.1	Viren	55
7.2	Bakterien	58
7.3	Pilze	59



8.	IMMUNSYSTEM	60
8.1	Unspezifische Immunabwehr	60
8.1.1	Komplementsystem	60
8.1.2	Granulozyten	61
8.1.3	Entzündung	63
8.1.4	Monozyten	64
8.1.5	Natürliche Killerzellen	65
8.2	Spezifische Immunabwehr	66
8.2.1	B-Lymphozyten	66
8.2.2	T-Lymphozyten	66
8.2.3	Antigenpräsentierende Zellen (APC)	67
8.3	Keimfrei allergisch geimpft	68
8.3.1	Allergien	69
8.3.2	Impfungen	73

Teil II

TAOISTISCHE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

CHINESISCHE MEDIZIN ALS BLACK BOX	80
DAS GEFÜHLSHIRN ODER LIMBISCHE SYSTEM	82
DIE SECHS ASPEKTE DES QÌ	85
DIE SIEBEN STUFEN DES HEILENS	88
1. SHÉN : ACHTSAMKEIT, BEWUSSTHEIT, ESPRIT, PRÄSENZ	90
1.1 Die Vipassana-Meditation	93
Übung in wertfreiem Wahrnehmen - der Geist wird Zeuge seiner selbst	
Mudras: Jnana Mudra, Chin Mudra	94
1.2 Kinhin oder Psoas-Gang	96
1.3 Psyche , Pneuma & Atman	98
2. ATMUNG – PHYSIOLOGIE VON LEBENSENERGIE & EMOTION	100
2.1 Physiologie der Atmung	101
2.2 Atmung & Gefühlswelt	106
2.3 Akkordeonatmung	109
2.4 Atem & Bewusstsein	110
2.5 Die Lunge & Zong Qì	113
2.6 Psychosomatische Funktionen der Brust	115
2.6.1 Brustmassage für Frauen	116
2.7 Formen der Brust – und ihre psychosomatische Bedeutung	117
2.7.1 Die kräftige & wohlgeformte Brust	117
2.7.2 Der verengte Brustkorb	118
2.7.2.1 Atemübung bei verengtem Brustkorb	119
2.7.3 Der aufgeblasene Brustkorb	121
2.7.3.1 Atemübung bei aufgeblasenem Brustkorb	122
2.8 Aktivierung der Atmung & Belebung der Wirbelsäule	123
2.8.1 Aktivierung des Lungenmeridians - Verdrehung der Wirbelsäule	124
2.8.2 Aktivierung des Gallenblasenmeridians - Seitwärtsdehnung der Wirbelsäule	125

2.8.3	Das Sonnengebet – Beugen & Strecken der Wirbelsäule	126
2.8.4	Energetische Aufladung durch vertieftes arrhythmisches Atmen	129
2.9	Pranayama – Atemübungen aus dem Yoga	130
2.9.1	Nadi-Shodhana-Pranayama - Wechselatmung	130
2.9.2	Shitali – Atmung durch die Zungenrolle	130
2.9.3	Sitkari – zischende Atmung	131
2.9.4	Kapalabhati - Blasebalg-macht-Feuer-Atem	132
3.	BEWEGUNG ALS GRUNDLAGE DES HEILENS	134
3.1	Aktivierung des Qi durch Lockerung des Körpers	135
3.1.1	Das Schütteln der sechs Gelenke	136
3.1.2	Kundalini Schütteln: Das Schütteln aller Gelenke	137
3.1.3	Schulterkreise „Die Welle“	138
3.1.4	Kreisen von Kopf und Schultergürtel durch Schwerkraft	138
3.1.5	Kreisen des Oberkörpers im Sitzen durch Schwerkraft	139
3.1.6	Augenkreisen im Liegen	140
3.1.7	Prana Akshan Meditation	141
3.2	Power Qi	142
3.3	Power Qi I für Lunge, Herz & Bauch - Training von Pectoralis und Bauchmuskeln	144
3.3.1	Der große Brustmuskel (M. pectoralis maior)	144
	Butterfly mit Kurzhanteln	146
	Pull Over mit Kurzhanteln	147
	Clavicle - Training der Schlüsselbeinfasern des Pectoralis	148
3.3.2	Die Bauchmuskeln	149
	Der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	149
	Die Schrägmuskeln des Bauches (Mm. obliqui abdominis)	150
	Der quere Bauchmuskel (M. transversus abdominis)	150
	Callanetics-Übung für den geraden Bauchmuskel	152
	Training für die Schrägmuskeln des Bauches	153
3.3.3	Übungsstruktur von Power Qi I	154

3.4	Power Qì II für Lunge, Herz und Rücken – Training von Bizeps, Trizeps und Lat	155
3.4.1	Der Bizeps (M. biceps brachii) Hantelübung für den Bizeps Zeitlupen-Kung Fu (Aktivierung des Herzmeridians) Haltung der Göttin	155 157 158 160
3.4.2	Der Trizeps (M. triceps brachii) Aufbautraining des Trizeps mit der Hantel Der Kung Fu Kämpfer Bend Over	162 162 163 163
3.4.3	Der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi) Latissimus einseitig mit der Hantel Vogel im Flug Die Katze & der Löwe Waschbrett	164 165 166 167 168
3.4.4	Übungsstruktur von Power Qì II	168
3.5	Die sechs Energieschichten: drei Yáng-Schichten, drei Yin-Schichten	169
3.6	Yáng Míng-Yoga zur Stärkung des Immunsystems	172
3.6.1	Virabhadrasana IV - Krieger IV	172
3.6.2	Natarajasana – Haltung des tanzenden Shiva	174
3.6.3	Trikonasana - Variante für den Milz-Pankreas-Meridian	176
3.6.4	Apanasana - Knie-zur-Brust-Haltung	177
3.7	Aktivierung des Qì durch Tanzen & Sport	178
3.7.1	Asiatische Kampfsportarten	178
3.7.2	Ballsportarten	179
3.7.3	Tanzen: Bauchtanz, Hip-Hop, Salsa & Tango	180
3.7.4	Wandern & Bergsteigen	181
4.	ERNÄHRUNG	182
4.1	Reiskur	183
4.2	Trennkost	184
4.3	Mayr-Kur	186
4.4	Lebenswichtige Substanzen	188
4.4.1	Antioxidantien	189
4.4.2	Fette - Fettsäuren - Cholesterin	191
4.4.3	Magnesium	193
4.4.4	Zink	194
4.4.5	Selen	194
4.4.6	Ubichinon-10 (Coenzym Q10)	195
4.4.7	Vitamin D	196

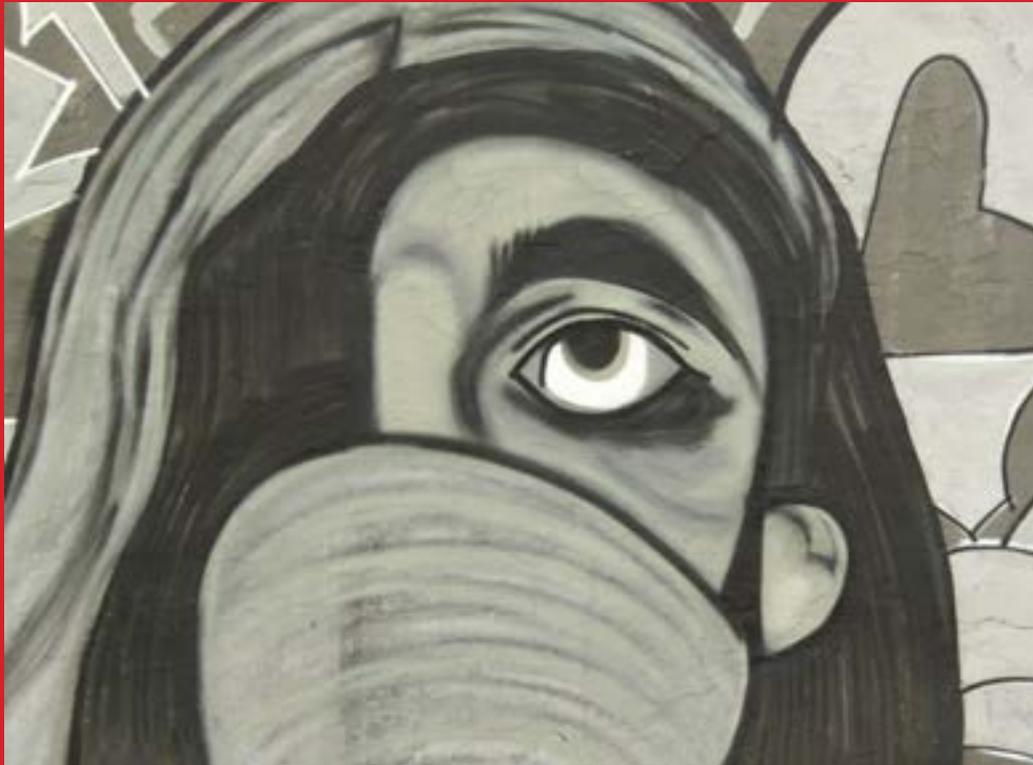
5.	AKUPRESSUR & TONPUNKTUR	197
5.1.	Punkte zur Stärkung von Lunge & Immunsystem:	198
	am ersten Tag: Rèn 17, Rèn 6, Lu 1, Lu 5, Di 11, MP 6, MP 10	200
	am zweiten Tag: Lu 2, Di 5, Di 10, Ma 12, Rèn 17, Rèn 6	204
	am dritten Tag: Du 14, Ma 36, Ma 45, SJ 5	207
5.2	Punkte zu Tiefenentspannung & Regeneration	209
	Rèn 17, Rèn 6, B 1, B 10, B 62, N 3, N 6	215
5.3	Heilsame Übungen & Punkte für Herz & Blutgefäße	218
	Die erste Feuer-Übung: Brabbelzeit	219
	Die zweite Feuer-Übung: Konflikte ansprechen	219
	Die dritte Feuer-Übung: Ängste äußern und Reden schwingen	220
	Die vierte Feuer-Übung: Lachen am Morgen	220
	Lu 9, H 1, H 3, H 5, H 7, HH 3, HH 6, HH 7	221
5.4	Punkte für Dynamik , Entscheidungsfreude & klare Sicht auf den weiteren Lebensweg	226
	SJ 1, SJ 3, G 14, G 20, G 34, Le 3	228
5.5	Tao Tonpunktur	231
5.5.1	Der Jahreston – das OM – der Ton Cis - türkis	232
5.5.2	Der synodische Mondton – der Ton Gis - orange	235
5.5.3	Der Ton des mittleren Sonnentages – der Ton G - rot	237
5.6	Rotlichttherapie	239
6.	MOXIBUSTION & AKUPUNKTUR	241
6.1	Moxibustion	241
6.2	Akupunktur	244
7.	METHODEN ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS	246
7.1	Waldluft & Immunsystem	246
7.2	Shinrin-Yoku - Waldbaden	250
7.3	Imagination	253
7.4	Tummo & Kältetraining	258
7.5	Ölziehen	262
	BIBLIOGRAPHIE	264
	ÜBER DEN AUTOR	265
	BÜCHER DES AUTORS	266

„Wer nicht erkennt, sondern nur vieles gehört hat, kann den Sinn der Schriften nicht verstehen, so wie ein Löffel nichts vom Geschmack der Suppe weiß“

Mahabharata II,55,1

Wenn du als einziges Werkzeug einen Hammer hast, sieht jedes Problem wie ein Nagel aus.

Wenn du als einzige Methode Impfungen hast, wird das Immunsystem nie genügen.



VORWORT

In einer dynamischen Zeit ein dynamisches Buch.
Der Lauf unserer Zivilisation entscheidet sich gerade in einer Dimension von Nanometern. Ein paar längst überfällige Prozesse wurden beschleunigt. Die ökonomische und soziale Frage, wie wir damit umgehen, wenn es mal kein Wirtschaftswachstum gibt. Was nötig ist herauszufinden, wenn wir die Klimaerhitzung ernsthaft verlangsamen wollen.

Allen Verschleierungsversuchen zum Trotz bleibt die Tatsache, dass fast alle Intensivpatienten mit schweren Verläufen von Covid-19 zumindest zu einer der Top-3-Risikogruppen zählen: Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder Patient hat zumindest einen Risikofaktor, viele haben mehrere. Warum wird derzeit von den Gesundheitsämtern wie von der Politik gar nichts dafür getan, dass Menschen gar nicht erst zur Risikogruppe werden? Seit einem Jahr geht es in endlosen Talkshows und Debatten fast ausschließlich um die Frage, wie man eine Ansteckung verhindert und wann denn endlich der ersehnte Impfstoff vom Pharma-Himmel steigt und uns erlöst. Wir wissen aber mittlerweile, dass auch die Impfung nicht zu 100% schützt.

Impfung allein stoppt das Virus nicht (<https://www.spektrum.de/news/corona-pandemie-impfung-allein-reicht-nicht/1848955>). Wir wissen auch, dass Mutationen und andere Viren kommen werden, gegen welche die jetzt entwickelten Impfstoffe nicht taugen. Um im Moment gut gewappnet zu sein, braucht es ein eigenes möglichst schlaues und schlagkräftiges Immunsystem. Denn die Entwicklung eines geeigneten Impfstoffes gegen ein neues Virus oder Bakterium braucht mindestens ein halbes Jahr, mit der Zulassung ein ganzes Jahr. Und es gibt Erreger wie das HI-Virus, gegen die es auch nach Jahrzehnten noch keine Impfung gibt.

In China gibt es neben der westlichen Medizin eine weit verbreitete Volksmedizin (vor allem Kräuterheilkunde, Tàì Jí, Qì Gong und Akupunktur), deren Grundlagen in diesem Buch in den Sieben Stufen des Heilens beschrieben sind. Zusammen mit strengen Lockdowns dürfte das einer der nachvollziehbaren Gründe sein, warum die Infektionszahlen in China und manchen anderen asiatischen Ländern so niedrig sind. Einige dieser Gesundheitsgeheimnisse werden hier zur Nachahmung empfohlen. Angesagt ist, seine Gesundheit und Vitalität so pflegen zu lernen, dass man nie zu einer der Risikogruppen gehört, die auch bei geglückter Impfung ein absehbares Ende bedeuten.

Für unsere Gesundheit wie für die Erhaltung der menschlichen Lebensgrundlagen auf unserem letzten Planeten scheint es der effektivste Weg zu sein, nach innen zu gehen. Weniger von außen zu brauchen, mehr von innen zu bekommen.

Dr. med. Achim Eckert

Wien, im März 2021

1.3 DIE RELEVANZ DER ZAHLEN

In den meisten Ländern wird derzeit Covid-19 nach positivem Test als Todesursache angegeben, auch wenn die grundlegende Erkrankung und damit Haupttodesursache Arteriosklerose, Herzerkrankung, Diabetes oder immunsuppressive Therapie bei Krebs ist. Die WHO hat im Banne der Impffobby im Dezember 2020 sogar verfügt, dass jeder Mensch, der innerhalb von 2 Monaten nach einem positiven Covid-19-Testergebnis verstarb, als an Covid-19 verstorben zu zählen sei. So hat man die Todesrate seit Dezember 2020 sprunghaft nach oben manipuliert.

Auf jeden Fall sind die Zahlen in keinster Weise transparent. Die Gesundheitsämter entscheiden, wer als Covid-19-Toter gezählt wird und wer nicht – und wer will und kann das nachprüfen? Wir werden mit Zahlen und Statistiken überflutet. Bis das Gehirn ohnehin nichts mehr wissen will.

Einen schönen Fall von Transparenz fand ich auf einer Homepage der Gesundheitsbehörden von Bahia, Brasilien, im April und Mai 2020. Es gab eine anonymisierte Liste der in den letzten Tagen an oder mit Covid-19 Verstorbenen: Geschlecht, Alter, Herkunftsort – und welche Grunderkrankungen die betreffende Person hatte. Selbst Übergewicht wurde da als Grunderkrankung angeführt. Und auch, wenn keine Grunderkrankung bekannt war.

Wie ich schon oben ausführte: SARS-CoV-2 ist ein Brandbeschleuniger, wenn das Haus schon länger brennt. SARS-CoV-2 ist nicht der Brandstifter. Der Brandstifter ist in den meisten Fällen eine ungesunde Lebensweise mit zu wenig Sport und körperlicher Bewegung und zu viel fettem und denaturiertem Essen über Jahrzehnte.

Die Mehrzahl der offiziell an Covid-19 verstorbenen Patienten wären ohnehin binnen kurzer Zeit an der Grunderkrankung verstorben. Also was ist da die eigentliche Todesursache?

Man kann die Bilanz ziehen, dass Covid-19 ähnlich ist wie Grippe, manchmal sogar milder – wenn man gesund ist. Wenn man fit ist, eine leistungsfähige Lunge hat, gut und tief atmet, wenn man sich körperlich ausreichend bewegt, kein Übergewicht und keine Arteriosklerose hat, sondern elastische funktionsfähige Blutgefäße, bleibt eine Infektion mit SARS-CoV-2 entweder symptomlos oder hat nur geringe grippeähnliche Symptome.

Man weiß, dass es die Übergewichtigen, Herz- und Lungenkranken viel härter trifft als den Gesunden. Das könnte in einer gesunden Gesellschaft als Ansporn verstanden werden, die gesamte Bevölkerung dazu zu bringen, sich mehr zu bewegen, weniger zu essen und mehr zu ruhen. Eine offene und geistig gesunde Gesellschaft würde verschiedene Heilmethoden, die imstande sind, Gesundheit und Immunsystem zu stärken, dem breiten Publikum bekannt und auch leistbar zu machen.

Aber davon sehe ich in den letzten 11 Monaten in den Medien weit und breit keine Meldung. Es gibt im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Homöopathie sowie der ayurvedischen Medizin Ärzte, Heilpraktiker, Akupunkteure, Therapeuten und Heiler, die Covid-19 behandeln, behandeln können und auch Behandlungserfolge haben. Sie bekommen derzeit keine Stimme in der Öffentlichkeit. In manchen Fällen werden sie diskreditiert und mit Argwohn beäugt, als wären sie Betrüger. Wieso eigentlich?

Wäre es nicht die Aufgabe des Gesundheitsministeriums, alle verfügbaren Heilmethoden auszuloten und ihre Wirksamkeit durch Studien zu belegen? Wäre es nicht nur im Interesse der erkrankten und manchmal sterbenden Menschen, sondern auch im Interesse von Wirtschaft und Politik, einen intelligenten Mix von verschiedenen Heilweisen zusammenzustellen, der die Menschen gesünder und ihr Immunsystem leistungsfähiger macht, so dass eine Infektion mit SARS-CoV-2 entweder symptomlos oder nur mit milden Symptomen verläuft?

1.4 WESTLICHE MEDIZIN & TCM

Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir mehrere Medizinsysteme zur Auswahl haben. Die westliche Medizin ist das Medizinsystem der Wahl bei schweren, akuten und lebensbedrohlichen Erkrankungen und Zuständen. Wenn man einen schweren Autounfall hat, wenn man Krebs hat, wenn man einen Herzinfarkt hat oder einen Schlaganfall, ist die westliche Medizin die leistungsfähigste Medizin, die die meisten Leben zu retten vermag. Das steht ganz außer Zweifel. Die Verlängerung der Lebenserwartung auf der ganzen Welt ist sowohl der globalen Hebung des Lebensstandards und ständigen Verbesserung hygienischer Verhältnisse zu verdanken als auch der westlichen Medizin.

Bei vielen chronischen Erkrankungen aber bewirken TCM, Homöopathie und ayurvedische Medizin eine signifikante Besserung und Heilung der Beschwerden – oft wirksamer und nebenwirkungsfreier als die westliche Medizin.

Zum Beispiel **chronische Rückenschmerzen**. Man kann durch ein oder zwei Wochen der täglichen Bewegung der Wirbelsäule und der Rückenmuskeln in allen drei Dimensionen (Teil II, Kapitel 2.8) und durch Lockerungsübungen (Teil II, Kapitel 3.1) den Rücken soweit entkrampfen und entspannen, dass sich selbst schon länger bestehende Rückenschmerzen bessern oder ganz verschwinden. Eine wichtige Übung zur nachhaltigen Heilung von Schmerzen im unteren Rücken ist die Akkordeonatmung (Teil II, Kapitel 2.3) – zumindest eine Woche täglich und dann ab und zu angewandt. Sie ist auch bei Hohlkreuz sehr wirksam, da man die Lendenwirbelsäule bei jedem Ausatmen durch das Zurückrollen des Beckens flach macht oder gar noch mit einer Wölbung in die Matte drückt. Wenn diese Übungen die Rückenschmerzen nicht ausreichend lindern oder heilen, kann man sich dazu die Meridiane von Blase und Niere massieren und sich mit Tui Na, Shiatsu und Akupunktur behandeln lassen.

Man weiß aus Erfahrung, dass die oft verschriebenen Teilmassagen des Rückens keine besonders nachhaltige Wirkung haben. Die Beschwerden kommen meist bald wieder. Aus der Sicht der chinesischen Medizin hat das damit zu tun, dass Schmerz durch eine Blockade und Ansammlung von Qi (Lebensenergie) entsteht. Bei einer lokalen Massage, wird das verfestigte Qi „aufgerührt“ und in Fluss gebracht, was kurzfristig Erleichterung bringt. Dieses Nachlassen des Schmerzes ist meist nur dann nachhaltig, wenn man das angesammelte Qi durch die Behandlung entlang der Meridiane „abfließen“ lässt – über die Rückseite der Beine entlang des Blasenmeridians und weiter über die Fußsohle und die Innenseite der Beine entlang im Nierenmeridian wieder aufwärts.

Man hätte schon längst die nachhaltige Wirkung von Teilbehandlungen des Rückens in der klassischen Massage mit der von Tuina, Shiatsu und Akupunktur in repräsentativen Studien vergleichen können – und dann die Methoden von der Krankenkasse zahlen lassen, die am effektivsten sind. Das wurde nie gemacht. Jeder hält an seinem Geschäftsmodell fest, auch wenn es nicht unbedingt im Interesse der Patienten ist, sondern des Geschäfts.

Zum Beispiel akute und immer wiederkehrende **Kopfschmerzen**. In der Sicht der chinesischen Medizin ist die Ursache meist im Kopf durch Verspannungen der Nackenmuskulatur gestautes Qi. Wenn sich die Blockaden in der zentralen Nackenmuskulatur und den Rückenstreckern befinden, staut sich das Qi im Blasenmeridian zurück und man spürt Druck oder Schmerz in Augen, Stirn, Scheitel und Hinterkopf. Wenn sich die Blockaden in der seitlichen Nackenmuskulatur und dem Trapezius befinden, staut sich das Qi im Gallenblasenmeridian zurück und man spürt den Schmerz in den Augen und den Schläfen. In beiden Fällen kann man durch die in Teil II, Kapitel 3.1 beschriebenen Lockerungsübungen das im Kopf gestaute Qi in den Körper abfließen lassen. Nach gründlichem Aufwärmen sind die wirksamsten Übungen **Schulterkreisen** (Teil II, Kapitel 3.1.3), **Kopfkreisen** (Teil II, Kapitel 3.1.4), **Kreisen des Oberkörpers im Sitzen** (Teil II, Kapitel 3.1.5) und **Augenkreisen** (Teil II, Kapitel 3.1.6). Für nachhaltige Wirkung eine Woche täglich und dann ab und zu. Wenn das nicht hilft, kann man sich je nachdem die Meridiane von Blase oder Gallenblase massieren oder akupunktieren lassen. Natürlich kann man auch Kopfschmerztabletten einwerfen. Wenn man öfter Kopfweg oder Migräne hat, bedeutet die Entsorgung der Medikamente im Körper eine Belastung der Leber und Nieren.

Zum Beispiel chronische **Verstopfung**. Man kann durch ein oder zwei Wochen der **täglichen Aktivierung der Atmung** (Teil II, Kapitel 2.8) und der Aktivierung des Qi durch Lockerungsübungen (Teil II, Kapitel 3.1) den Körper soweit aufladen und lockern, dass sich selbst eine schon länger bestehende Neigung zu Verstopfung löst. **Die wichtigste Übung zur nachhaltigen Heilung von Verstopfung ist die Akkordeonatmung** (Teil II, Kapitel 2.3) – zumindest eine Woche täglich angewandt. Wenn das nicht ausreicht, kann man sich dazu Shiatsu für den Bauch und Akupunktur geben lassen, oder eine Darmmassage nach F. X. Mayr (Teil II, Kapitel 4.3). Vor allem bei stark erweitertem und überlastetem Darm hilft Hydrocolontherapie mit der spezifisch dafür entwickelten Darmmassage.

Das ist für den Organismus gesünder als jahrelange Selbstbehandlung mit Abführmitteln, die auf die Dauer Leber und Niere belasten, da die Abbauprodukte der Abführmittel ja wieder ausgeschieden werden müssen.

Zum Beispiel **chronische Bronchitis**. Man kann durch ein oder zwei Wochen der **täglichen Aktivierung der Atmung** (Teil II, Kapitel 2.8) und Praxis der **Atemübungen aus dem Yoga** (Teil II, Kapitel 2.9) den Respirationstrakt soweit reinigen und aufladen, dass es nur weniger Behandlungen mit Akupressur, Tuina, Moxibustion, Massage und Akupunktur des Lungen- und Milz-Pankreas-Meridians bedarf, um eine chronische Bronchitis auszuheilen. Die Ausnahme ist der Raucherhusten – da muss man das Rauchen drastisch einschränken oder ganz lassen. Wenn man mit Akupressur, Tonpunktur und Moxibustion vertraut ist, kann man die Bronchitis selbst erfolgreich behandeln. Dazu täglich die Brust, die Flanken und den Bereich zwischen den Schulterblättern mit einer Salbe einreiben, die Eukalyptus- und Terpentinöle, Menthol und Kampfer enthält, wie zum Beispiel Wick Vaporub oder Tiger Balm.

Die gute Nachricht ist, dass Lunge und Atemwege sehr gut auf die Methoden der **Sieben Stufen des Heilens** ansprechen. Es ist mit TCM möglich, viele Menschen mit chronischen Atemwegsbeschwerden bis hin zu Asthma zu heilen. Bei bakteriellen Lungenentzündungen sind Antibiotika das Mittel der Wahl; da kann TCM unterstützend wirken und die Rekonvaleszenz deutlich beschleunigen. **Westliche Medizin und TCM sind bei vielen Erkrankungen gut kombinierbar**, da sie auf unterschiedlichen Wirkmechanismen beruhen, die selten miteinander in Interferenz gehen. Antibiotikaeinnahme und gleichzeitige Atemübungen, Meridianmassage, Tonpunktur, Moxibustion und Akupunktur unterstützen sich gegenseitig. Bei viralen Lungenentzündungen wie Covid-19 kann TCM ebenfalls zur Unterstützung der Behandlung eingesetzt werden. Mehr darüber in Teil II, Kapitel 6 über Moxibustion und Akupunktur.

Das sind vier Beispiele von weit verbreiteten Beschwerden, bei denen man die Wahl der Heilmethode hat. Wenn man Beschwerden und Schmerzen über Jahre oder gar Jahrzehnte hat, wäre es sowohl im Interesse der eigenen Gesundheit als letztlich auch der Volkswirtschaft, vor allem bei chronischen Beschwerden alternative Wege zu gehen, statt ständig mit Tabletten zu leben.

4. BLUTGEFÄßE & ARTERIOSKLEROSE

Die Blutgefäße sind ein feinst verzweigtes Netzwerk von elastischen Röhren, durch die das Blut alle Organe und Gewebe des Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen und Hormonen versorgt und von diesen Kohlendioxid und Abbauprodukte abtransportiert. Kohlendioxid wird in der Lunge ausgeatmet, Abbauprodukte des Stoffwechsels und Giftstoffe über den Harn ausgeschieden. Manche Abbauprodukte und Giftstoffe müssen zuerst in der Leber in eine Form umgewandelt werden, die durch die Niere ausgeschieden werden kann.

Die großen vom linken Herzen ausgehenden Gefäße nennt man Arterien. In den Geweben und Organen verzweigen sie sich zu immer kleineren Gefäßen, die zuerst Arteriolen und dann Kapillaren genannt werden. Die Abgabe von Sauerstoff und Nährstoffen an das umliegende Gewebe erfolgt von den Kapillaren, ebenso die Aufnahme von Kohlendioxid und Abbauprodukten des Stoffwechsels. Die Kapillaren schließen sich dann wieder zu Venolen zusammen und diese zu Venen. Das Blut der unteren Körperhälfte wird über die Untere Große Hohlvene (Vena cava inferior), das von Kopf und Armen über die Obere Große Hohlvene (Vena cava superior) zum rechten Herzen zurückfließt.

Einige Blutgefäße liegen oberflächlich unter der Haut, andere in der Tiefe, eingebettet in Gewebe oder Muskeln. **Alle Blutgefäße hintereinander gelegt ergäben eine Länge von etwa 100.000 km – das ist das fast das Zweieinhalbfache des Erdumfanges.** Sie enthalten beim Erwachsenen etwa fünf Liter Blut.

Der Hohlraum der Gefäße wird Lumen genannt. Die Wände der Blutgefäße sind flexibel und elastisch.

Die **Wand** kleinerer Gefäße ist meist einschichtig, jene von **größeren Gefäßen dreischichtig**:

- 1) **Innere Schicht** (Intima, Tunica intima) oder **Endothel**: Eine dünne Schicht aus Endothelzellen. Sie dichtet das Gefäß ab und sorgt für den Stoff- und Gasaustausch zwischen Blut und Gefäßwand.
- 2) **Mittlere Schicht** (Media, Tunica media): Sie **besteht aus glatter Muskulatur** und elastischem Bindegewebe und **reguliert die Weite der Gefäße**. Wenn sich die Muskeln zusammenziehen, verengt sich das Gefäß (**Vasokonstriktion**) – dadurch verringert sich der Blutfluss und der Blutdruck steigt. Wenn die Muskeln der Media erschlaffen, erweitert sich das Gefäß (**Vasodilatation**) – der Blutfluss erhöht sich und der Blutdruck sinkt. **Das vegetative Nervensystem reguliert die Gefäßweite**. Es steuert dadurch die Verteilung des Blutvolumens, die Sauerstoffversorgung, den Blutdruck sowie die Körperwärme (Thermoregulation). Je mehr Blut durch eine Körperregion fließt, desto wärmer ist sie.

3) **Äußere Schicht** (Adventitia, Tunica externa): Sie besteht aus **Kollagenfasern** und elastischen Netzen, die den Blutgefäßen Festigkeit geben und sie im umliegenden Gewebe verankern.

Man sieht daraus, dass die Blutgefäße nicht einfach passive Transportrohre sind, sondern vielmehr Hohlorgane, die die Fließgeschwindigkeit des Blutes und den Blutdruck durch Eng- oder Weitstellung des Gefäßdurchmessers regulieren. Dadurch regulieren sie das Ausmaß der Versorgung der Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Die innere Gefäßwand (das **Endothel**) besteht aus einem Verbund von biologisch sehr aktiven Zellen, die auf die Blutzusammensetzung reagieren - sowohl auf Blutkörperchen als auch auf Eindringlinge wie Viren und Bakterien.

ARTERIOSKLEROSE

Die Innenschicht der Blutgefäße ist beim Gesunden glatt und elastisch, von hellgelber Farbe. Arteriosklerose bedeutet **Verhärtung der Arterien**. Wenn im Blut zu viel Calcium, Cholesterin und gesättigte Fettsäuren zirkulieren, werden diese Stoffe in den Gefäßwänden abgelagert. In der Folge sterben dort viele wandbildende Zellen ab und **die ehemals glatte und elastische Gefäßwand wird zu einer Kraterlandschaft aus Kalk, Fett und toten Zellbestandteilen**. Allmählich verstopfen diese Ablagerungen das Lumen der Gefäße, sodass das umliegende Gewebe oder das von dieser Arterie versorgte Organ immer mangelhafter mit Sauerstoff versorgt wird, wodurch die Organfunktion beeinträchtigt wird. Irgendwann ist die Arterie ganz verstopft. Wenn es sich um Herzkranzgefäße handelt, die den Herzmuskel versorgen, führt das zum **Herzinfarkt**. Wenn es sich um eine Nierenarterie handelt, zum **Nierenversagen**.

Arteriosklerose ist also Vorbedingung von Herz-, Lungen- und Hirninfarkt sowie von multiplen Organversagen durch Gefäßverschluss. Die Gefäßverschlüsse sind normalerweise langsam fortschreitend. Letzter Auslöser eines Infarktes ist ein Blutgerinnsel - eine Thrombose oder Embolie. **Blutgerinnsel bilden sich bei einer Entzündungsreaktion im Körper häufig, da die weißen Blutkörperchen Proteine absondern, die eingedrungene Bakterien oder Viren zerstören - aber eben auch körpereigene Zellen**. Die Immunreaktion bewirkt auch eine Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes, wodurch sich Blutgerinnsel leichter bilden. Diese Gerinnsel haften in der Kraterlandschaft der arteriosklerotisch degenerierten Gefäßwände leichter an, werden auf diese Weise **größer, bis sie entweder als Thrombus das Gefäßlumen ganz verlegen oder als Embolus in die Lunge geschwemmt werden**, wo sie in den sich immer kleiner verzweigenden Lungenarterien irgendwann stecken bleiben und zum Lungeninfarkt führen.

7. MIKROORGANISMEN

7.1 VIREN

Viren bestehen im Wesentlichen aus einer Proteinhülle und einer DNA. Sie haben keinen eigenen Stoffwechsel und können sich nicht selbst vermehren. Um sich zu vermehren, brauchen sie einen Wirt; die lebendige Zelle eines tierischen oder menschlichen Organismus. Sie sind keine Lebewesen im eigentlichen Sinne, da sie über keinen eigenen Stoffwechsel verfügen.

Eine Virusart ist dann erfolgreich, wenn sie an der Zellwand einer tierischen oder menschlichen Zelle andocken und ihre DNA in die Wirtszelle hineinbringen kann. Infizieren bedeutet „hinein machen“. Sehr oft passiert diese Übertragung nach dem Schlüssel-Lock-Prinzip. Zellen in komplexen Organismen haben in ihrer Zellwand oft spezifische Strukturen, an denen Stoffe wie zum Beispiel Hormone die Zelle dazu veranlassen können, bestimmte Eiweiße oder andere Substanzen zu produzieren.

Ein Virus ist dann erfolgreich (nur so kann es überleben), wenn es wie eine Art Nachschlüssel funktioniert. An einem bestimmten Eiweiß der Zellmembran der Wirtszelle dockt es an und bewirkt eine Öffnung der Zellmembran. Die DNA des Virus gelangt in die Zelle und die Zelle beginnt, die einzelnen Virenbestandteile zu erzeugen: seine DNA, die ihn schützende Proteinhülle und das Erkennungsprotein. Dann bauen sich im Zellinneren neue Viren zusammen. Eine Zelle produziert dann so viele Viren, dass sie irgendwann aus allen Nähten platzt. Während sich die Zelle auflöst, schwärmen die Viren in alle Richtungen aus und befallen neue Zellen.

Bevor das Virus in eine Wirtszelle eindringt, kann es von Makrophagen oder B-Zellen unschädlich gemacht werden. Sobald das Virus im Zellinneren verschwunden ist, können ihm diese Zellen nichts mehr anhaben. Allerdings besitzt fast jede Zelle, wenn auch oft nur in geringem Maße, MHC-Moleküle, auf denen neben den körpereigenen Proteine auch Bestandteile des Virus gebunden und an der Oberfläche gezeigt werden. Die Zelle zeigt sozusagen auf ihrem Türschild an, wer aller in ihr gerade wohnt.

Es gibt **dendritische Zellen** (*dendron* ist das griechische Wort für Baum; dendritische Zellen = baumartig verzweigte Zellen), die das Virus aufnehmen können, ohne daran zugrunde zu gehen. Sie wandern in die lokalen Lymphknoten und präsentieren das Virus der passenden T-Killerzelle. Passend ist eine T-Killerzelle dann, wenn sie zum MHC-Antigen-Komplex der befallenen Zelle passt wie ein Schlüssel ins Schloss. Dadurch wird die T-Killerzelle aktiviert und teilt sich rasch. Die stark vermehrten T-Killerzellen wandern zu den befallenen Zellen, docken an und setzen das Zellgift in ihr ab, das sie mit sich führen. Die Zelle geht mit den in ihr befindlichen Virenmassen zugrunde. Die T-Killerzelle ist immun gegen dieses Gift. Sie wandert zur nächsten befallenen Zelle und macht sie unschädlich.

Die Makrophagen, B-Lymphozyten und T-Killerzellen werden mit den meisten Virusinfektionen fertig. Wenn das Immunsystem mit dem Virus nicht fertig wird, sich Schwäche, Schnupfen, Halsweh und leichtes Fieber einer Grippe über mehr als eine Woche hinziehen, verwendet man Virostatika, um das Immunsystem zu unterstützen.

Virostatika (griechisch *stasis* bedeutet Stillstand) sind Substanzen, die die Vermehrung des Virus hemmen. Ein Beispiel wäre das Spurenelement **Zink** (siehe Teil II, Kapitel 4.4.4). Zink verdrängt die für die Erkältung verantwortlichen Rhinoviren vom sogenannten ICAM-Rezeptor der Nasenschleimhaut und hemmt so die Vermehrung der Viren. Die kurzfristige und hochdosierte Gabe von Zink vermag die Zeit einer Verkühlung deutlich zu verkürzen. Außerdem aktiviert Zink die T-Helferzellen und ist allgemein an der Bildung von Zellen der zellulären wie humoralen Abwehr (Siehe Kapitel 8) beteiligt.

Ein anderes Beispiel für ein Virostatikum wäre **Aciclovir**, ein Derivat der Nukleinbase Guanin, die Bestandteil der DNA ist (siehe Kapitel 6.3). Aciclovir hemmt den Stoffwechsel der durch Herpesviren befallenen Zelle. Ein virales Enzym, das die DNA-Synthese beschleunigt, erkennt Aciclovir als Thymidin¹⁶ und aktiviert es, obwohl die aktivierte Form von Aciclovir für die DNA-Synthese unbrauchbar ist. Auf diese Weise wird die DNA-Synthese unterbrochen und die Virusvermehrung gestoppt.

Aciclovir wird daher in oraler und noch besser intravenöser Form zur Behandlung von schweren Verläufen von Herpes labialis (Fieberblase), Herpes genitalis und Herpes zoster (Gürtelrose) verwendet. Bei leichteren Fällen verwendet man zur äußerlichen Anwendung Salben, die Aciclovir enthalten. Bei Fieberblasen helfen Teebaumöl und Zinksalbe ebenfalls, vielleicht nicht ganz so deutlich wie Aciclovir.

Eines der antiviralen Medikamente, die zur Behandlung von Covid-19 eingesetzt werden, ist **Remdesivir**. Die Substanz hemmt RNA-Polymerasen – das sind Enzyme, die die Synthese von Ribonukleinsäuren (RNA) aus Ribonukleotiden katalysieren (siehe Kapitel 6.3). Da RNA für die Transkription von DNA gebraucht wird, wirkt Remdesivir verlangsamend auf die Replikation von DNA sowohl der Zellen als auch der Viren. So weit die Theorie. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass Remdesivir die Erkrankungszeit von Covid-19 verkürzt. Inwieweit und in welchen Stadien der Erkrankung es besonders wirkt, ist noch umstritten. Etwa die Hälfte der derzeit in den USA stationär behandelten Covid-19-Patienten erhalten Remdesivir (Stand Januar 2021). Wenn man bedenkt, dass die USA nach Frankreich weltweit die geringste Anzahl an Genesungen von Covid-19 melden, kann es mit der Wirksamkeit dieses antiviralen Mittels nicht weit her sein. Es hat schon gegen Ebola nicht funktioniert.

¹⁶ Thymidin ist ein von der Nukleinbase Thymin abgeleitetes Nukleosid, Thymin ist eine der vier Nukleinbasen, aus denen die Sequenz und Codierung der DNA besteht, siehe Kapitel 6.3.

Besser als diese bekannten antiviralen Medikamente wirken viruzide (=viren-abtötende) Desinfektionsmittel als Vorbeugung gegen Infektionen ganz allgemein. Man kann damit von vielen Menschen berührte Oberflächen im öffentlichen Raum desinfizieren, Werkzeuge, Laboreinrichtung, öffentliche Verkehrsmittel, Getränkeautomaten, Türgriffe, Aufzugsknöpfe. Ein Beispiel ist das vor allem als Bleichmittel und zur Trinkwasserdesinfektion verwendete **Chlordioxid**, das im Breitband gegen alle Mikroorganismen wirkt – gegen Viren, Bakterien und Schimmelpilze.

Ein Lichtblick in der Forschung ist die japanische Entdeckung, dass **5-Aminolävulinsäure**, eine Aminosäure aus der Gruppe der Ketocarbonsäuren, kurz genannt 5-ALA, die Infektion mit SARS-CoV-2 weitgehend verhindert oder zumindest einen schweren Verlauf schier unmöglich macht.

5-ALA ist eine Vorstufe des Häm – eine Verbindung von einem Eisen-Ion als Zentralatom und einem Porphyrin-Molekül. Zusammen mit dem Eiweiß Globin bildet Häm das Hämoglobin, das den Sauerstoff im Blut bindet und transportiert. Das Hämoglobin-Molekül macht die Hauptmasse eines Erythrozyten aus. 5-ALA ist eine essentielle Aminosäure. Ohne sie gäbe es kein Hämoglobin und in der Folge keinen Sauerstofftransport im Blut.

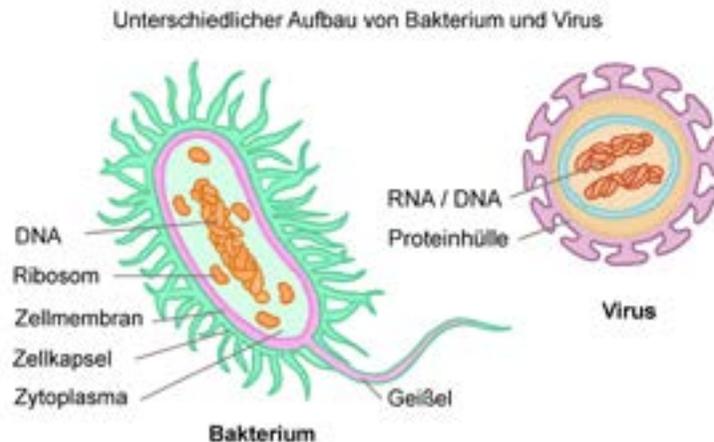
Es gibt noch andere Formen des Häm. Häm a ist Bestandteil der Cytochrom-c-Oxidase (COX), die ein wichtiges Enzym der Atmungskette in den Mitochondrien ist, an deren Ende der universale Energieträger ATP erzeugt wird (siehe Teil II, Kapitel 5.6 Rotlichttherapie). Ohne 5-ALA sind wir in kurzer Zeit tot, denn die Mitochondrien erzeugen unsere "Lebensenergie" und die durchschnittliche Lebensdauer eines Erythrozyten beträgt vier Monate (siehe Kapitel 5, Blut).

Da sich 5-ALA in Tumorzellen stärker anreichert als in normalen Zellen und die angereicherten Tumorzellen eine rote Fluoreszenz aufweisen, wird 5-ALA bei Resektion von bösartigen Gehirntumoren zur Abgrenzung des Krebsareals vom gesunden Hirngewebe eingesetzt, sowie auch zur Behandlung von aktinischen Keratosen, das sind Präkanzerosen der Haut. Seit einiger Zeit werden Tropenkrankheiten mit 5-ALA bekämpft und es gibt gute Resultate gegen Plasmodium malariae, den Erreger der Malaria. Seit 10 Jahren wird 5-ALA Kosmetika, Gesundheitsprodukten und Tierfutter beigemischt und gilt als sichere nebenwirkungsfreie Substanz.

Professor Koichi Izumikawa, Vize-Präsident der Universität von Nagasaki, und andere Forscher haben im Oktober 2020 eine klinische Studie entworfen, die die Wirkung der Gabe von 5-ALA an Covid-19-Patienten genau untersuchen soll. Das Ethik Komitee der Universität von Nagasaki hat diese klinische Studie am 28.10.2020 offiziell genehmigt (<http://www.nagasaki-u.ac.jp/en/about/news/news69.html>).

Es wäre ein Leichtes, 1000 Covid-19-Patienten 5-ALA oral zu geben und ihre Heilungsverläufe im Vergleich zu 1000 Covid-19-Patienten ohne 5-ALA-Gabe zu dokumentieren. Es dauert maximal 2 Monate, bis man ein signifikantes Ergebnis hat. Es hat ja nicht die gleiche Bedeutungsschwere, ob man die Langzeitwirkungen eines

mRNA-Impfstoffes getestet, der in unseren Zellstoffwechsel eingreift und möglicherweise die Reaktionsweise unseres Immunsystems bei künftigen Infektionen mit anderen Viren verändert, oder ob man eine Aminosäure gibt, die fester Bestandteil unseres Stoffwechsels ist und ohne die wir nicht lebensfähig sind. Was passiert da hinter den Kulissen, dass bis jetzt, ein halbes Jahr später (heute ist der 21.3.2021), noch nicht einmal darüber berichtet wird, dass diese Studie läuft und dass 5-ALA als Medikament gegen Covid-19 sehr gute Erfolgschancen hat? Wie lange soll so eine Studie denn dauern? Bis alle geimpft sind?



7.2 BAKTERIEN

Bakterien sind meist einzellige Organismen, die keinen echten Zellkern besitzen. Der Zellkern menschlicher und tierischer Zellen ist von einer Doppelmembran geschützt, ähnlich wie früher die Festungswälle der Hauptstadt. Im Unterschied dazu werden Bakterien als Zellen definiert, in denen die DNA zwar zusammengedrängt in einem engen Raum, doch relativ frei im Zytoplasma schwimmt. Wie menschliche Zellen besitzen die meisten Bakterien aber eine Zellwand und Zellorganellen, wie Ribosomen.

Ebenso wie menschliche Zellen vermehren sich Bakterien durch Zellteilung. Manche von ihnen benötigen Sauerstoff (diese werden aerobe Bakterien genannt), manche kommen ohne Sauerstoff aus, sie sind anaerob. Wir leben in Symbiose mit einer sehr großen Anzahl an Bakterien. Ein Mensch besteht aus etwa zehn Billionen (zehn hoch dreizehn) Zellen. Gleichzeitig befinden sich auf und in ihm etwa zehn Mal so viele Bakterien. Allein im Munde eines Menschen leben etwa zehn hoch zehn Bakterien. Auf der Haut befinden sich bei durchschnittlicher Hygiene etwa eine Billion Bakterien (10 hoch elf). Diese Bakterien sind allerdings sehr unterschiedlich verteilt. An den Extremitäten sind es nur wenige, in feuchten Regionen wie den Achseln mehrere Millionen pro Quadratzentimeter. Sie ernähren sich dort von den zehn Milliarden Hautschuppen, die täglich ausgeschieden werden, weiters von Fetten und Mineralstoffen, die aus den Hautporen ausgeschieden werden.

Auch in der Lunge leben ständig über hundert verschiedene Arten von Bakterien.

2.9.4 KAPALABHATI - BLASEBALG-MACHT-FEUER-ATEM

Kapalabhati ist sowohl Atem- als auch Reinigungsübung (Kriya). Der Sanskritbegriff *kapala* bedeutet wörtlich Schale oder Schädel, *bhati* bedeutet Leuchten oder Licht. Die Übung heißt also **Leuchtender Schädel**, und das bedeutet, dass sie das Prana oder Qi zum Kopf leitet und die Aura stärkt, die im Kopfbereich am stärksten wahrgenommen werden kann. Man sieht die Aura im Kopfbereich auf den Darstellungen des Heiligenscheins. Der Name Kapalabhati deutet darauf hin, dass es sich hier um eine **aktivierende Atemübung** handelt. Mache sie mit leerem Magen.

Sitze aufrecht und atme einmal bewusst durch die Nase ein und aus.

Atme in den Bauch ein und **forciere die Ausatmung durch die Nase, indem du die Bauchmuskeln anspannst und den Nabel mit der Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehst. Dann lass die Bauchmuskeln für eine kurze passive Einatmung los.** Dann das nächste forcierte Ausatmen mit dem Zurückziehen der Bauchdecke zur Wirbelsäule – **deine Bauchdecke fungiert als Blasebalg, der das Feuer in der Körpermitte entfacht.**

Mache eine Runde von 15 – 20 Atemstößen auf diese Weise.

Mach die letzte Ausatmung lange und vollständig, dass sich die unteren Lungenabschnitte ganz leeren. **Lass Bauch und Brust danach durch die Einatmung vollständig füllen und verbleibe in der Atemfülle so lange, wie es sich gut anfühlt.**

Dann beginne mit der nächsten Runde.

Atme drei bis fünf Runden auf diese Weise.

Kapalabhati befreit die Nase von Schleim und wirkt allgemein reinigend auf die Atemwege. **Durch das Zurückziehen des Bauches werden die Bauchmuskeln gestärkt und die Verdauung angeregt.**

Kapala ist ein vielschichtiger Begriff. Es bedeutet die Schädelschale, in der bei Pujas (hinduistischen festlichen Ritualen) Rakta (Blut) und Amrita (lebensverjüngender Nektar) den Göttern geopfert oder den Teilnehmern der Puja in symbolischer Form gereicht wird. In alter Zeit handelte es sich um Blut und Fleisch. In analoger Form wird in der Eucharistie oder Danksagung, dem zentralen Ritual der christlichen Messe, in Erinnerung an die Kreuzigung Jesu den Gläubigen in symbolischer Form auch Wein für Blut und Brot statt Fleisch gereicht. Statt einer Schädelschale wird ein Kelch verwendet. Genauso geht es bei Kapala um Opfer an die Götter.

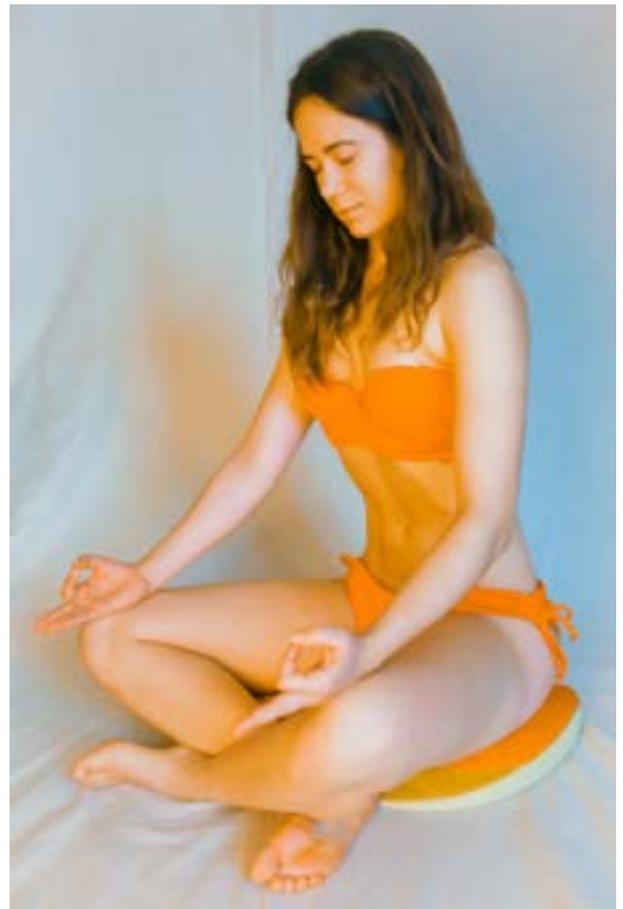
Im Hinduismus gibt es die Kenntnis der Energiezentren entlang der Wirbelsäule und im Kopf, die Chakras genannt werden. Ein der außerhalb des Yoga weniger bekannten Chakras ist **das Bindu Chakra auf Höhe des Hinterhauptshöckers im Hinterkopf.** Das Sanskritwort *bindu* bedeutet Punkt oder Tropfen. Das Bindu Chakra wird auch **Mondzentrum** genannt. Es wird von Lord Shiva regiert, der als Zeichen dafür mit der Mondsichel im Haar dargestellt wird. Wie der Lauf des Mondes die Zyklen des Wachstums und der Vegetation bestimmt, ist das Bindu Chakra ein **wichtiges Zentrum der Regulierung unserer körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit.**

Nach hinduistischer Vorstellung wird in ihm *amrita*, der Nektar der Unsterblichkeit, erzeugt. Diese feinstoffliche Energie stärkt Sehkraft und Imaginationsfähigkeit und allgemein Gesundheit und Vitalität. Konzentration auf dieses Chakra durch Pranayama hilft, Hunger und Durst zu kontrollieren, ungesunde Essensgewohnheiten zu überwinden, und wirkt ausgleichend und harmonisierend bei Depressionen, Nervosität, Angstgefühlen und Beklemmungen in der Herzgegend. Normalerweise fließt Amrita ins Manipura Chakra (den Solarplexus) hinab und wird dort „verbrannt“, ohne genutzt werden zu können.

In der chinesischen Medizin wird der Solarplexus als Zentrum des Oberbauches betrachtet – und als Sitz der Emotionen und geistigen Funktionen von Leber und Gallenblase (Wut, Hass und Rachsucht; Hyperaktivismus und ständiger Unternehmungsgeist), sowie als Sitz der Gefühle und geistigen Funktionen von Milz-Pankreas und Magen (Gier, Neid, Eifersucht; ständiges Denken und Grübelei)⁴⁴. Wenn diese Emotionen als Störfaktor unbemerkt wuchern, verbrauchen sie viel Qi, das sonst den Lebensfunktionen, unter anderem auch einem gesunden Funktionieren des Immunsystems, zur Verfügung steht.

Wenn man bei Kapalabhati den Fokus darauf legt, beim Ausatmen den Oberbauch zum Solarplexus zurückzuziehen, wirkt das „bewegend“ und lösend auf die von dort ausgehenden Emotionen. Man kann sich vorstellen, dass man beim Ausatmen das oft stagnierende Qi dieser Region zu den unteren Brustwirbeln (Brustwirbel 9 bis 12) und entlang der Wirbelsäule hinauf zum Bindhu Chakra zieht. Da die Emotionen des Solarplexus einen wesentlichen Teil des persönlichen Ego bilden, kann man die dort gebundene Energie „opfern“ und in das höher gelegene Reich Shivas überführen. Das ist die tiefere Funktion und Bedeutung von Kapalabhati – Kapala die Opferschale und Kapalabhati leuchtender Schädel. Von Rachsucht, Gier und Neid zum Heiligenschein. Nur bei regelmäßiger Anwendung möglich.

Kapalabhati kann einen heiß und heilig machen. Man kann diese Aufladung und Hitze für Power Qi, Yang-Ming-Yoga und Akupressur verwenden. Wenn es einem bei all dieser Heiligkeit zu heiß wird, kann man Shitali oder Sitkari zu Abkühlung praktizieren.



⁴⁴ Eine detaillierte Darstellung davon findet sich in den Kapiteln Holz und Erde im Buch *Das heilende Tao* von Achim Eckert.

3.6 YÁNG MÍNG-YOGA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

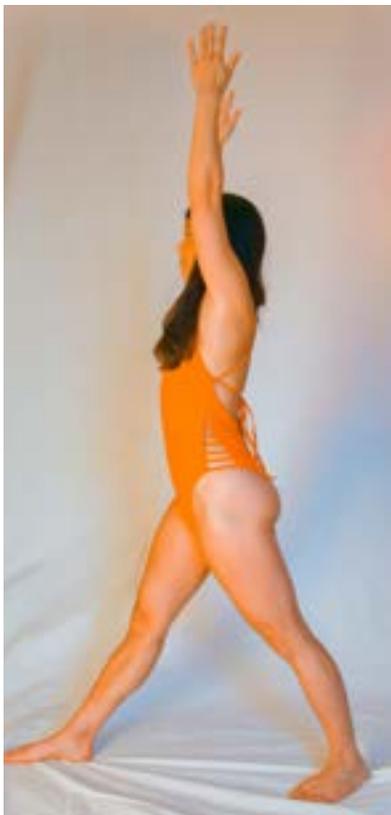
Bei der vorliegenden Yoga-Übungspraxis ist es sinnvoll, die Aufeinanderfolge der Übungen beizubehalten, da so nacheinander die Meridiane Lunge, Dickdarm, Magen und Milz-Pankreas angeregt werden. Die folgenden Yoga Übungen sind bei regelmäßiger Anwendung also sowohl eine gute Vorbeugung gegen oder lindernd bei Halsweh, Husten, Bronchitis und Lungenentzündungen - seien sie durch Bakterien oder Viren wie Corona bedingt - als auch bei Sodbrennen, Übelkeit, Gastritis, Verstopfung und Durchfall.

Beim Üben folgen wir dem natürlichen Atemfluss. Insgesamt ist es förderlich, die Ausatmung lang und fein werden zu lassen, weil sie die Voraussetzung für eine lange und feine Einatmung ist. Dies führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung und Energieleistung und zur Beruhigung unserer psychomentalen Prozesse.

3.6.1 VIRABHADRASANA IV - KRIEGER IV

In Sanskrit bedeutet *vira* Held und *bhadra* Freund. Virabhadrasana ist die Stellung des guten Helden, und wird in der Literatur auch Krieger genannt.

Es gibt drei bekannte Kriegerhaltungen. Diese hier ist eine Variante für die Anregung der Dickdarmperistaltik.



Stehe gerade. Mach mit dem rechten Fuß einen **Ausfallschritt nach vorne**. Die Beine bleiben gestreckt.

Hebe mit dem Einatmen die Arme nach oben, die Handflächen weisen zueinander. Lass mit dem Ausatmen das Qi entlang des Lungenmeridians von den beiden Lungenflügeln zu den Daumen strömen.

Atme noch einmal ein und dehne den Lungenmeridian nach oben.

Beuge mit dem nächsten Ausatmen das vordere rechte Bein, **beuge den Rumpf nach vorne, führe die Arme nach hinten in die Streckung und lege den Bauch auf den rechten Oberschenkel.** Verweile einen Atemzug in dieser Stellung. Mach während der Einatmung den Nacken lang, sodass Rücken und Kopf in einer Linie sind.



Strecke die Finger nach hinten und ziehe in der Vorstellung das Qi entlang des Dickdarmmeridians von den Zeigefingerspitzen zu den Gruben oberhalb der Schlüsselbeine. Entspanne den Rumpf nach vorne mit dem Ausatmen. **Diese Asana wirkt besonders auf den rechten aufsteigenden Teil des Dickdarms.**

Richte dich mit der nächsten Einatmung wieder auf, die Arme sind nach oben gestreckt, Handflächen zueinander, das rechte Bein bleibt leicht gebeugt. Dehne den Rumpf dabei nach hinten.

Diese Asana ist **Krieger I** und dehnt die Körpervorderseite und damit den Magenmeridian.

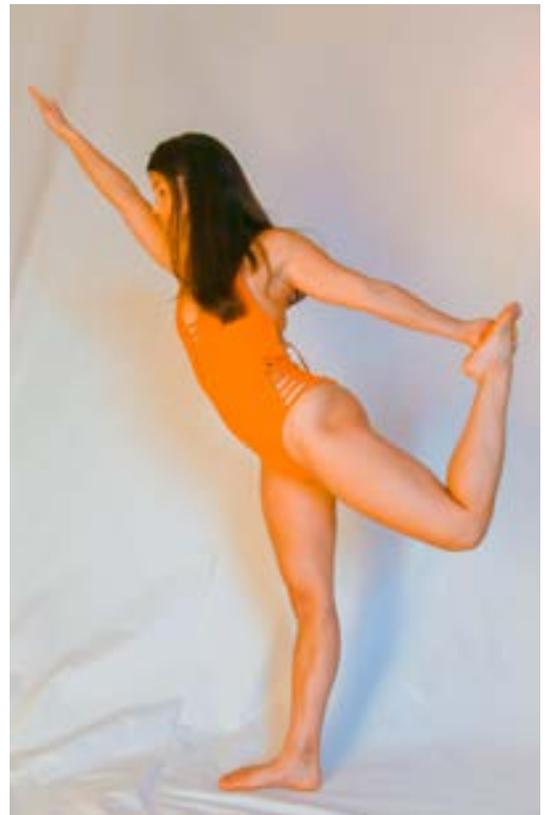
Verweile einen Atemzug in dieser Stellung. Entspanne die Schultern beim nächsten Ausatmen und lass das Qi entlang des Lungenmeridians von den beiden Lungenflügeln zu den Daumen strömen. Atme noch einmal ein, strecke die Wirbelsäule nach oben und hinten und dehne den Lungenmeridian nach oben.

Strecke mit dem nächsten Ausatmen das vordere Bein und senke die Arme. Mit dem Einatmen beginne wieder mit dieser Bewegungsfolge. Mach sie noch zwei Mal.



3.6.2 NATARAJASANA - HALTUNG DES TANZENDEN SHIVA

Nataraja bedeutet in Sanskrit König des Tanzes. *Nataraj* ist eine Erscheinungsform des Hindugottes Shiva. Shiva Nataraj tanzt Tandava, den kosmischen Tanz, der den Prozess von Schöpfung, Zerstörung und Wiedererschaffung des Universums symbolisiert.



Stehe gerade. Hebe mit der Einatmung die Arme nach oben, die Handflächen weisen zueinander. **Hebe zusätzlich gegen Ende der Einatmung beide Fersen, sodass sich dein Körper nach oben hebt.**

Bleibe einen Atemzug in dieser Haltung. **Ziehe die Bauchdecke beim Ausatmen zur Wirbelsäule zurück.** Behalte die Bauchdecke beim Einatmen drinnen und löse sie erst in der Atemfülle.

Bei der nächsten Ausatmung senke die Arme und Fersen, verlagere das Gewicht auf ein Bein, **winkle das andere Bein an und fasse den Fuß mit einer Hand.** Hebe mit dem Einatmen den freien Arm und spüre den Spannungsbogen vom anderen Arm zum gefassten Fuß.

Neige dich mit der Ausatmung nach vorne. **Verweile drei Atemzüge lang in der Haltung des Tänzers.** Beuge dich dabei so weit nach vor, als du den Spannungsbogen beibehalten kannst.

Richte dich mit der Einatmung auf und komm mit dem Ausatmen wieder zum aufrechten Stand.

Dann nimm die Haltung des tanzenden Shiva mit dem anderen Bein ein. Wiederhole die Folge mindestens zwei Mal, sodass du dabei deine Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken in aller Ruhe beobachten kannst.

Die aufrechte Haltung mit erhobenen Armen aktiviert den Lungenmeridian, die Kontraktion des Bauches bei Aus- und Einatmung Dünn- und Dickdarm.

Die Haltung des tanzenden Shiva dehnt die Vorderseite des Körpers und damit den Magenmeridian.



3.6.3 TRIKONASANA - VARIANTE FÜR DEN MILZ-PANKREAS MERIDIAN

Stehe mit der Einatmung in leichter Grätsche mit den Fußspitzen nach außen.

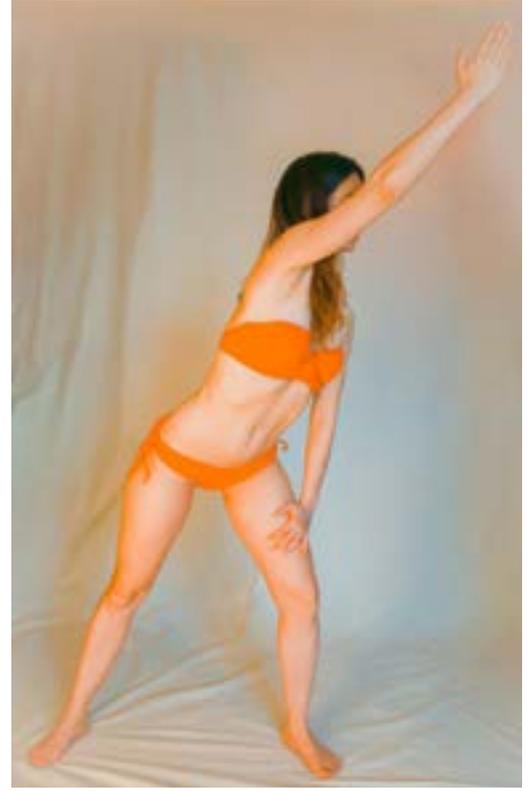
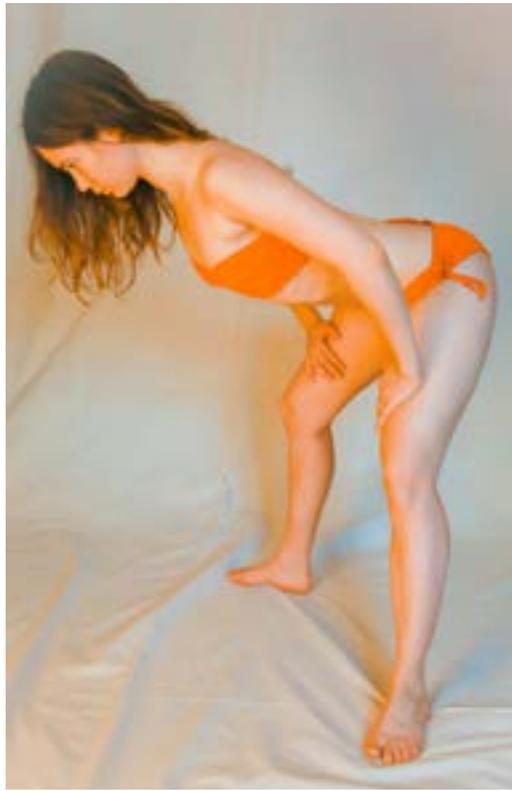
Beuge den Rumpf mit dem Ausatmen nach vorn, beuge dabei die Knie.
Zieh den Bauch am Ende der Ausatmung zur Wirbelsäule zurück.

Hebe mit dem Einatmen die rechte Hand über unten nach links oben.

Rotiere dabei den Rumpf etwas nach links und strecke das rechte Bein. In dieser Position wirst du eine Dehnung entlang des Milz-Pankreas-Meridians an der Innenseite des rechten Beines und in der rechten Flanke spüren – vor allem, wenn du die rechte Ferse entspannt in den Boden sinken lässt. Verweile ein wenig in der Atemfülle.

Mit dem nächsten Ausatmen bewege dich wieder in die Rumpfvorbeuge zurück,
Mit dem Einatmen richte dich wieder zur Ausgangsposition auf.
Dann mach die Übung für die linke Seite.

Mehrmals wiederholen, insgesamt etwa zwei Minuten lang.



5. AKUPRESSUR & TONPUNKTUR

Die **fünfte Stufe** des Heilens besteht in **Akupressur** und **Tonpunktur**. Zu den vielfältigen Formen chinesischer Akupressur gehören Akupressur und Meridianmassage, mit denen der Fluss des Qi in den verschiedenen Energiekreisläufen des Organismus meist wirksamer angeregt werden kann als mit Akupunktur. Akupressur, Meridianmassage, Shiatsu und verschiedene Formen tiefer Körperarbeit wie Shén Dào und Rolfing erhöhen die Durchlässigkeit des Gewebes für das Qi und sind imstande, Fülle und Leere in den einzelnen Meridianen auszugleichen. Erst wenn das Qi in den Meridianen in ausreichendem Maße fließt, kann es durch eine Akupunkturnadel gezielt und wirksam gelenkt werden.

Ein Großteil der Menschheit wird in den nächsten Jahren mit SARS-CoV-2 und seinen Mutationen in Kontakt kommen. Da die Infektion bei der großen Mehrheit der Menschen, vor allem bis 65, ohne Symptome oder mild in etwa wie eine leichte Grippe verläuft, braucht man keine übermäßige Angst haben, mit dem neuen Corona-Virus in Kontakt zu kommen. Man wird dadurch immunisiert. Das eigene Immunsystem schafft das – sofern es funktioniert. **Es geht also jetzt und in den folgenden Monaten darum, bestehende Grunderkrankungen so weit wie möglich zu heilen, die eigene Vitalität und das eigene Immunsystem zu stärken.** Die gute Nachricht: Das ist mit Atem-Übungen, spezifischen Meridian-Übungen, Akupressur und Waldbaden möglich.

Im folgenden seien dazu einige Akupressurpunkte gezeigt, die man selbst drücken kann – vor allem, wenn man allein ist oder keinen geeigneten Therapeuten kennt, von dem man Behandlungen zur Stärkung der Elemente Metall (Lunge, Schleimhäute des Respirationstraktes) und Erde (Immunsystem, Vitalität) mit Meridianmassage, Ton- & Akupunktur zu bekommen kann⁵².

Die Stärkung des Elementes Erde erhöht den Sinn für die Wirklichkeit. Erde dämmt das Wasser – **das Wasser ist das Element der Angst.** Und Angst oder zumindest Befürchtungen haben während der Pandemie viele – auch wenn sie es nicht immer ganz zugeben. Es wird ja auch in den Medien viel dafür getan, dass man aus den Befürchtungen nicht heraus kommt.

Nach der chinesischen Medizin stärkt die Lunge Zuversicht und Optimismus. Das ist derzeit gefragt. Der Dickdarm lässt uns Wesentliches und Lebenswichtiges von unwesentlichem Abfall unterscheiden – das gilt nicht nur für den physiologischen, sondern auch für den emotionalen, geistigen und kulturellen Bereich. **Der Dickdarm schärft die Fähigkeit zu unterscheiden und sich abzugrenzen.**

⁵² Das System der Fünf Elemente wird beschrieben in: *Das heilende Tao*, Achim Eckert, naturmed, München 2021

Die Wirksamkeit von Akupressur erhöht sich um ein Vielfaches, wenn man vor dem Drücken der Punkte Atmung und Kreislauf und somit das eigene Qi in Bewegung und Fluss bringt. Am einfachsten kann man das durch 15 Minuten Tanzen zur Lieblingsmusik erreichen, egal ob Hip Hop, Jump Style, Break Dance, Salsa, Boogie oder Disco. Oder man macht 15 Minuten seiner Lieblingsgymnastik. Eine sehr umfassende Aktivierung des Qi erfolgt durch die Übungen in Kapitel 2.8.

5.1. PUNKTE ZUR **STÄRKUNG VON LUNGE & IMMUNSYSTEM:**

am ersten Tag: Rèn 17, Rèn 6, Lu 1, Lu 5, Di 11, MP 6, MP 10

am zweiten Tag: Lu 2, Di 5, Di 10, Ma 12, Rèn 17, Rèn 6

am dritten Tag: Du 14, Ma 36, Ma 45, SJ 5

Kräftige Deine Atmung, Deine Lungen und Dein Immunsystem mit den folgenden Akupressurpunkten.

Anleitung

- 1) Den Punkt mit Hilfe der Fotos und der Anleitung auffinden.
- 2) Dann den Punkt mit der Fingerkuppe des Daumens, Mittelfingers oder Zeigefingers gedrückt halten, bis du ein Pochen, ein Ziehen oder einen Energiefluss spürst. Beachte die angegebene Druckstärke und variiere die Druckstärke dabei sanft, um diesen Energiefluss besser erspüren zu können oder auch deutlicher werden zu lassen. **Halte den Punkt für circa 30 Sekunden bis eine Minute und atme dabei tief** - sowohl wenn dir jemand den Punkt drückt, als auch wenn du selber drückst. Ein Hinweis für die Zeitdauer der Akupressur: **Wenn etwas ins Fließen kommt, fühlt sich das interessant und spannend an.** Dann bleibt man solange dabei, als es interessant ist. Wenn keine Energie fließt, ist es langweilig. **Langeweile ist die Abwesenheit von Qi.** Entweder du drückst nicht den richtigen Punkt – oder zu leicht oder zu fest – oder du atmest nicht tief genug. Wenn du die Druckstärke variiert und tiefer atmest, und es passiert innen noch immer nichts, drück den nächsten Punkt. Es gibt individuell gesehen Punkte mit Blockade oder auch ohne jede Energie.
- 3) Drücke die angegebenen Punkte auf beiden Körperseiten zur Vorbeugung, aber auch als Unterstützung zur Heilung.

Es funktioniert, wenn du es dir selbst machst. Die Wirkung ist aber stärker, wenn jemand anderer die Punkte bei dir drückt, denn da kannst du entspannen und dadurch genauer wahrnehmen, was dabei in deinem Inneren passiert.

Tabelle der Druckstärken:

- Druckstärke 1: ganz leichte Berührung des Punktes mit der Fingerkuppe; das Gewicht des Armes darf keinen Druck ausüben.
- Druckstärke 2-3: leichter Druck mit der Fingerkuppe des Zeige- oder Mittelfingers; das Gewicht des Armes darf einen sanften Druck ausüben.
- Druckstärke 4-5: mittlerer Druck mit der Fingerkuppe des Daumens, Zeige- oder Mittelfingers.
- Druckstärke 6-8: fester und tiefer Druck mit dem Daumen.
- Druckstärke 9-10: fester und tiefer Druck mit dem Ellenbogen.

Maßeinheit cun:

Die Punktlokalisierung wird im individuellen Körpermaß cun angegeben.

Ein cun ist die Entfernung zwischen den Beugefalten des mittleren Glieds des Mittelfingers bei geringer Beugung.

3 cun = Breite der Hand auf Höhe der Grundgelenke

1,5 cun = Breite von zwei Fingern

2 cun = Breite von zweieinhalb Fingern

Die Punktlokalisationen geben einen Richtwert, wo man den Punkt zu suchen hat. Die genaue Stelle kann man spüren. Jeder Punkt ist eine kleine Delle in der Körperoberfläche mit erhöhter elektrischer Leitfähigkeit. Wenn man mit dem Finger fein und langsam über den angegebenen Punktbereich streicht, fühlt sich die Fingerbeere wie magnetisch zum Punkt hingezogen.

Am zweiten Tag: Lu 2, Di 5, Di 10, Ma 12, Rèn 17, Rèn 6

Lu 2 (Lunge 2)

Lage: Am oberen Ende der vorderen Schulterfurche, in der Lücke zwischen den Ursprüngen des großen Brustmuskels und des Deltamuskels, in einer Vertiefung unter dem Schlüsselbein.

Druckstärke 3-4. Mit Daumen oder Mittelfinger drücken. Zuerst leicht drücken. Dabei tief in die Lungenspitzen atmen. Mit jedem Atemzug etwas tiefer drücken. Wenn man den Punkt bei sich selbst drückt, macht man das am besten in Rückenlage mit aufgestellten Beinen und Akkordeonatmung. Gleichzeitig mit überkreuzten Armen Lu 2 auf beiden Seiten drücken. Mindestens eine Minute lang. Auch 5 oder 10 Minuten lang.



Wirkung:

Lu 2 vertieft die Atmung in die Lungenspitzen. Der oberste Teil der Lungen unter den Schlüsselbeinen ist die von den meisten am wenigsten beatmete Lungenregion und daher der für Krankheiten wie Tuberkulose anfälligste Bereich der Lunge ist. 90% der Tuberkulose ist Lungenspitzentuberkulose.

Lu 2 hat eine Yin-Wirkung: **Man fühlt sich entspannt, dahintreibend, verträumt. Alles Überflüssige fällt ab, man geht nach innen.** Man kann sich seiner Kraft sicher sein, daraus erwächst ruhiges Selbstvertrauen in der Verbindung zu anderen Menschen.

Lu 2 schärft den Blick für das Wesentliche.

Er mildert oder heilt **Husten, Bronchitis, Lungenerkrankungen,** pessimistischer Lebenseinstellung und Depression.

Er verringert Schmerzen der Brustwand und im Schultergelenk.

Di 5 (Dickdarm 5)

Lage: An der Radialseite des Handgelenks, in einer Vertiefung, die von den Sehnen des langen und des kurzen Daumenstreckers gebildet wird. Die Vertiefung wird als Tabatière bezeichnet - man hat sie früher zum Schnupfen von Tabak verwendet.

Druckstärke 2-3. Den Punkt mit dem Zeigefinger bei zurück gestrecktem Daumen drücken, sodass sich die Tabatière deutlich ausbildet.

Wirkung:

Di 5 ist der Feuerpunkt des Dickdarmmeridians – er macht warm, belebt den Brustkorb und macht ihn weit. Er entspannt die Schultern, den Nacken und das Gesicht.

Di 5 verringert Handgelenkschmerzen, Schreibkrampf, übermäßiges Schwitzen, Juckreiz und Stirnkopfschmerz.

Er verbessert die Haut, vor allem des Gesichts, und die Sehkraft.

Feuer schmilzt Metall – er stärkt das Feuer (Überblick, Esprit und Humor) im Metallelement (Ideologie, Regeln, Fanatismus - abstrakte Prinzipien sind wichtiger als Liebe und das Leben selbst; der Himmel und das vorgestellte Paradies nach dem Tod sind wichtiger als das Leben im Hier & Jetzt).



Di 10 (Dickdarm 10)

Lage: An der Speichenseite des Unterarms, 2 cun distal von Di 11, auf der Verbindungslinie von Di 5 und Di 11. 3 cun ist die Breite der Hand auf der Ebene der Fingerknöchel. 1,5 cun sind 2 Fingerbreiten. 2 cun sind 2,5 Fingerbreiten.

Druckstärke 4-6. Mit dem Zeigefinger drücken.

Wirkung:

Di 10 ist der kleine Bruder von Di 11. Er macht vital, vertieft die Atmung und bewegt die Gefühle der Brust. Er löst Beklemmung und bewirkt Offenheit, Hingabe und Mut.

Di 10 hilft bei Tennisellbogen, er verringert Schmerzen in Arm und Schulter. Gemeinsam mit Di 4 und den Punkten des Magen- und des Milz-Pankreas-Meridians am Bauch hilft er meist auch bei chronischer Verstopfung – wenn Bauch- und Brustatmung gut aktiviert sind und man eine Weile regelmäßig und täglich die Akkordeonatmung praktiziert.



Ma 12 (Magen 12)

Lage: Am tiefsten Punkt einer deutlich tastbaren Grube oberhalb der Schlüsselbeinmitte. **Druckstärke 3-5.** Zuerst leicht drücken. Dabei tief in die Lungenspitzen atmen. Mit jedem Atemzug etwas tiefer drücken. Wenn man den Punkt bei sich selbst drückt, macht man das am besten in Rückenlage mit aufgestellten Beinen und Akkordeonatmung. Gleichzeitig mit überkreuzten Armen Ma 12 auf beiden Seiten drücken. Mindestens eine Minute. Auch 5 oder 10 Minuten.



Wirkung:

Mit Ausnahme des Blasenmeridians gehen von den anderen fünf Yáng-Meridianen energetische Äste zu Ma 12 und von diesem als Tiefe Äste durch Brust und Zwerchfell zu den entsprechenden inneren Yáng Organen: Magen, Dünn- und Dickdarm, Gallenblase und San Jiao.

Ma 12 ist daher der wichtigste Schlüsselpunkt zur Lenkung von Qí von den äußeren Meridianverläufen zu den Yáng Organen (außer der Blase). **Er leitet das Qì vom Kopf zu Brust und Bauch.**

Ma 12 entfaltet die Schlüsselbein- und Lungenspitzenatmung: Die Lunge kann sich besser weiten, eine depressive Stimmungslage hellt sich auf.

Er verringert allgemeine Anspannung, Verzagtheit, Mutlosigkeit, pessimistische Haltung und Depression aus Flachatmung und Lungenschwäche.

Danach in Rückenlage mit Akkordeonatmung gleichzeitig Rèn 17 mit dem Mittelfinger der einen und Rèn 6 mit dem Mittelfinger der anderen Hand drücken. Nach ungefähr 3 – 5 Minuten die Akkordeonatmung verklingen lassen, die Beine langsam ausstrecken und sich in die Matte sinken lassen.

5.5 TAO TONPUNKTUR

Wie durch Berührung (Akupressur), Anwärmen (Moxa) und Nadelung (Akupunktur) kann man durch Klangschwingungen über energieleitende Punkte der Körperoberfläche auf den Organismus einwirken und so Vitalität stärken und Gesundheit fördern. **Akupressur wirkt meist stärker auf die Psyche und spricht die Bilderwelt der Seele an**, Akupunktur wirkt besser beim Heilen von hartnäckigen Symptomen und spezifischen Erkrankungen – und **Klangfrequenzen bringen die Essenz eines Menschen zum Schwingen und so zum Vorschein**. Für eine großflächige Wirkung kann man Klangschalen verwenden, für eine genau definierte Wirkung Stimmgabeln, die auf die Punkte aufgesetzt werden.

Seit 10 Jahren beobachte und untersuche ich die Wirkung von Frequenzen, die der Schweizer Mathematiker und Musikforscher Hans Cousto in seinem Buch "Die Oktave – Das Urgesetz der Harmonie" beschreibt. Mit den von ihm errechneten Frequenzen und den darauf basierenden Stimmgabeln habe ich bei mir und bei anderen viele Heilwirkungen beobachten können – aus empirischen Gründen bin ich bei dem System geblieben.

Erklingt ein Ton, bilden sich von alleine dazu verschiedene Obertöne. Obertöne sind höhere Töne, die zum Grundton in einem mathematischen Verhältnis stehen. Der erste natürliche Oberton ist die doppelte Tonfrequenz; die doppelte Tonfrequenz wird in der Musik **Oktave** genannt.

Hans Cousto definiert Tonfrequenzen der Musik nach ihrer mathematischen Entsprechung mit astronomischen Gegebenheiten wie der Umdrehung der Erde um sich selbst in 24 Stunden (der Ton des mittleren Sonnentages), der Umkreisung der Erde durch den Mond in 28 Tagen (der synodische Mondton) und der Umkreisung der Sonne durch die Erde in einem Jahr (der Jahreston). Im folgenden werde ich diese drei Tonfrequenzen und ihr Wirkungsspektrum beschreiben. Sowohl für die Selbstbehandlung als auch für die Heilpraxis sind sie ausreichend.



5.5.1 DER JAHRESTON – DAS OM – DER TON CIS - TÜRKIS

Frequenz kommt vom lateinischen Wort "frequentia", welches Häufigkeit bedeutet. Frequenz ist die **Anzahl der Schwingungen pro Sekunde** und wird in Hertz angegeben. Frequenz ist ein Maß dafür, wie schnell bei einem periodischen Vorgang die Schwingungen einander folgen.

Frequenz kann man als Kehrwert der Periodendauer (x) berechnen, wenn die Zeitspanne mehr als eine Sekunde beträgt. Man rechnet dann 1 dividiert durch x.

Ein Tag hat 86.400 Sekunden.

Ein Jahr hat 365,242 Tage.

Ein Jahr hat daher $86.400 \times 365,242 = 31.556.909$ Sekunden.

1 dividiert durch $31.556.909$ Sekunden = Frequenz des Jahres.

Wenn du diese Zahl 32 Mal verdoppelst (oktavierst), ist diese Frequenz als Cis mit 136,10 Hertz für unsere Ohren hörbar. Das Cis ist also der 32. Oberton der Jahresschwingung. Die indischen Mathematiker haben diese Frequenz schon vor 3000 Jahren errechnet, in ihrer Philosophie als **Urschwingung OM** und in ihrer Musik als **Sadja** oder **Sa** bezeichnet. **Sa ist der Grundton traditioneller indischer Musik.** Die tief entspannende und beruhigende Wirkung dieser Musik beruht auf dem Grundton Sa, von dem aus alle anderen Harmonien aufgebaut werden.

Als ich vor vielen Jahren in Pune, Indien, lebte, hörte ich einmal ein Konzert von Ravi Shankar und seinen Musikern. Das Konzert fand im weitläufigen Innenhof einer Schule unter freiem Himmel statt. Wir saßen auf Decken im Sand oder Gras. Die Musiker kamen so gegen 22 Uhr. Das Einstimmen der Instrumente heißt *Alapa* und dauerte ein bis zwei Stunden. Gegen Mitternacht wurde ich sehr müde und wollte mich schon hinlegen. Die Musiker spielten unermüdlich weiter. Gegen ein Uhr entstand eine starke Energie und ich merkte wie alle Anwesenden von dieser Energie gemeinsam erfasst waren. Ich war hellwach. Die nächsten Stunden war nichts in meinem Bewusstsein als unendliche reine Musik.

Der Jahreston Cis bewirkt eine tiefe Entspannung, ein tiefes Loslassen von dem, was man glaubt, haben oder tun zu müssen. **Cis ist auch der Ton des Abschieds von der Welt, der Ton des Übergangs in etwas, das größer ist als wir.** Beethoven hat eine Sonate über seine Empfindungen beim Tod eines geliebten Freundes komponiert. Der erste Satz beschreibt den Trauerzug mit dem Sarg des Freundes über verschneite Felder zu seiner letzten Ruhestätte. Der zweite Satz vertont das wiedererwachende menschliche Geplauder beim Leichenschmaus. Der dritte Satz drückt Beethovens jähen Schmerz aus, als ihm nach dem Bankett, wieder allein, bewusst wird, dass er diesen Freund nie wieder sehen, nie wieder mit ihm sprechen und lachen wird. Der erste und der dritte Satz sind in cis-moll, der zweite in Cis-Dur (in feiner Ironie in Des-Dur notiert). Der Verleger hat diese Sonate aus kommerziellen Gründen als "Mondscheinsonate" verkauft, aber sie hat nicht romantisches Geplänkel, sondern Tiefe und Würde endgültigen Abschieds zum Inhalt. Einige Komponisten, wie Schubert und Chopin, mit fragiler Gesundheit und einer Begabung für die Zwischentöne zwischen Leben und Tod, haben oft in cis und verwandten Tonarten komponiert. So ist das

vielleicht abgeklärteste und schon jenseitig in sich ruhende Nocturne Chopins in cis-moll.

Wenn man die Frequenz des Jahres 74 mal oktaviert, gelangt man im sichtbaren Bereich zu einer Wellenlänge von etwa 500 Nanometern. Diese Wellenlänge nimmt unser Auge als türkise Farbe wahr.

Eine Stimmgabel mit der Frequenz des Erdenjahres von 136,10 Herz wirkt allgemein beruhigend bei Nervosität und Aufregung, bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, bei Fieber und allen Entzündungsprozessen. Medizinisch gesprochen, wirkt diese Frequenz sedierend und wird daher immer eingesetzt, wenn es ein Zuviel, einen Überschuss an Energie gibt. In der Lichttherapie kann man all diese Zustände mit blaugrünem oder türkischem Licht behandeln.

In der indischen Lehre der Energiezentren oder Chakren wird dem Herz-Chakra die Farbe türkis zugeordnet. Der Hauptpunkt für das Herz-Chakra ist der in Kapitel 5.1 beschriebene Punkt Rèn 17. Bei jeder Art von Aufregung, Schlaflosigkeit, psychisch bedingtem Herzschmerz und allgemeiner Unruhe setzt man die schwingende Stimmgabel des Erdenjahres auf Rèn 17 zur Schmerzlinderung und Beruhigung.

Die Cis-Gabel kann bei jedem Akupunkturpunkt zur Sedierung verwendet werden. So kann man zum Beispiel bei einer akuten Bronchitis oder Lungenentzündung alle Punkte damit zum Schwingen bringen, die auf die Lunge einwirken. Das sind alle Punkte des Lungenmeridians und lokale Punkte über den Lungen, die anderen Meridianen liegen wie dem Magen-, Blasen- oder Nierenmeridian. In diesem Buch sind im Kapitel 5 Lunge 1 – 2 – 5 - 9 in Lokalisation und Indikation beschrieben wie der auch auf die Lunge wirkende Magen 12⁵⁴.

Praktische Anwendung: Nimm die Cis-Gabel am Korkgriff (halte sie nicht am schwingenden Teil) und schlage sie an deinem Knie oder Handballen an, sodass sie gut schwingt. Setze die Gabel mit der Basis unterhalb des Korkgriffs senkrecht zur Hautoberfläche auf den Punkt. Lass sie ganz ausschwingen. Wenn du die Wirkung verstärken möchtest, wiederhole den Vorgang zwei bis drei Mal, bei Akutsituationen auch öfter. Wenn du mehrere Punkte hintereinander zum Schwingen bringen möchtest, genügt es, jeden Punkt einmal anzuschwingen. Der wichtigste Punkt für die Cis-Gabel ist Rèn 17. Am besten wärmst du 5 – 10 Minuten vorher auf, sodass sich deine Atmung vertieft, legst dich dann auf den Rücken und stellst die Beine auf. Mach für mindestens zwei Minuten die Akkordeonatmung (Kapitel 2.3). Dann schlage die Stimmgabel am Handballen der anderen Hand an und setze sie auf Rèn 17.

⁵⁴ Das vollständige Verzeichnis der Punkte in ihrer psychosomatischen Wirksamkeit findet sich im Buch Das Tao der Akupressur und Akupunktur, Medizinverlage Stuttgart, 2019.

Du findest den Punkt, indem du am oberen Teil des Brustbeins den Winkel zwischen dem Handgriff und dem Körper des Brustbeins ertastest. An diesem Winkel setzt die 2. Rippe an. Darunter (wenn man aufrecht ist) liegt der 2. Zwischenrippenraum – zwischen 2. und 3. Rippe. Taste dich mit sanftem Druck abwärts bis zum. 4. Zwischenrippenraum. Auf dessen Höhe liegt auf der vorderen Mittellinie Rèn 17.



Lass die Gabel ausschlagen und wiederhole zwei bis drei Mal. **Achte darauf, welche Körperbereiche, Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Gefühle dir bewusst werden, während die Stimmgabel auf Rèn 17 schwingt** – und in der Ruhephase danach, wenn du dich wieder ausstreckst und entspannst.

Um dich in einen Zustand der friedvollen Ruhe und harmonischen Verbindung mit deiner Umgebung zu bringen, kannst du einige Minuten **OM** summen oder auch singen. Um die richtige Tonhöhe zu treffen, setze die schwingende Cis-Gabel auf Rèn 17 an und summe den entsprechenden Ton.

In der indischen Energielchre steht jedes Chakra mit einer Drüse in Verbindung. Die dem Herz-Chakra entsprechende Drüse ist die Thymusdrüse. In ihr werden die aus dem Knochenmark eingewanderten T-Lymphozyten fertig "programmiert", um ihre Abwehrfunktion gegen körperfremde Antigene erfüllen zu können, ohne dabei körpereigene Eiweiße im Sinne einer Autoimmunreaktion zu attackieren⁵⁵. Die Thymusdrüse ist in Kindheit und Jugend am aktivsten und das ist der Grund, warum Kinder und Jugendliche mit manchen Viren wie eben auch SARS-CoV-2 sehr gut fertig werden, sodass sie keine oder kaum Krankheitssymptome zeigen.

Rèn 17 bringt das Herz und die Thymusdrüse wieder ein wenig in Schwung.

⁵⁵ Vergleiche Teil I, Kapitel 8, Immunsystem.

"Bei einem großen Waldbrand gerieten viele Vögel in Panik. Überall Feuer! Wohin sollen wir uns wenden? Da sahen sie einen Kolibri, der immer wieder ins Zentrum des Waldbrandes flog, kurz darauf zurückkam, verschwand und wieder mitten in die Flammen flog.

Als er wieder einmal zum Zentrum des Brandes vorbeiflitzte, flogen ein paar der schnelleren Vögel neben ihm, um zu entdecken, was er da machte. Da sahen sie, dass er in seinem kleinen Schnabel Wasser trug.

Als er wiederkam, fragten sie ihn, was er da täte. Er sagte: Ich versuche zu löschen. Auch wenn es wahrscheinlich keine Auswirkungen auf den Waldbrand hat, ich habe meinen Beitrag geleistet."

Zum selber löschen:



Das Buch

GESUND trotz CORONA
Der Weg zum schlaunen Immunsystem

Erhältlich bei

shop.planetware.de/gesund-trotz-corona