

**WUNDERWERK
ZIRBELDRÜSE**



WUNDERWERK ZIRBELDRÜSE

**Das Bewusstseinstor
zu einer erweiterten Wahrnehmung**

Wichtiger Hinweis

Die Autoren und der Verlag haben die Empfehlungen und Übungen in diesem Buch sorgfältig erwogen und geprüft. Die Anwendung erfolgt jedoch auf eigene Verantwortung. Weder die Autoren noch der Verlag und dessen Mitarbeiter übernehmen eine Haftung für etwaige Schäden jeglicher Art, die durch die Anwendung entstehen. Die hier vorgestellten Methoden ersetzen weder den Besuch bei einem/einer Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/-in noch eine notwendige Therapie.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2018

Cover: Guter Punkt, München

Abbildungen S. 5, 12, 13, 15, 16, 18, 50, 58, 63, 67,
80, 82, 89, 96, 107, 120, 127, 138, 161, 162: Fotolia;

alle anderen Grafiken:

Dr. Birgitt Täuber-Rusch und Stefan Limmer

Lektorat: Gitta Lingen

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-95628-017-7





VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

um die Zirbeldrüse ranken sich zahlreiche Spekulationen, Verschwörungstheorien und fantastische Behauptungen. So soll sie uns zum Beispiel dabei unterstützen, Hellsichtigkeit und Telepathie auszubilden oder den Alterungsprozess zu stoppen, und somit zu ewiger Jugend führen. Außerdem wird sie als das Tor zum grenzenlosen Bewusstsein und zur Erleuchtung bezeichnet. Aber was ist wirklich dran an diesem kleinen Organ, das schon den alten Ägyptern bekannt war und auch in uralten Yoga-Schriften eine wichtige Rolle spielt? Was sagt die Wissenschaft, was die Philosophie? Wie ist die physiologische Funktion der Zirbeldrüse? Wozu ist sie wirklich notwendig? Ist etwas dran an den Verschwörungstheorien, die sich um dieses kleine Organ ranken?

Wir laden Sie zu einer Reise durch das »Wunderwerk Mensch« ein. Ausgestattet mit einem komplexen Nerven- und Hormonsystem und der Fähigkeit zur bewussten Wahrnehmung und Reflexion, nutzen wir bei Weitem noch nicht unser volles Potenzial. Im Folgenden wollen wir die Rolle der Zirbeldrüse klären. Was leistet sie, damit wir uns wohler, glücklicher und gesünder fühlen? Wie können wir die Zirbeldrüse in Verbindung mit unseren gesamten Anlagen und Möglichkeiten optimal aktivieren?

Ein nachdenkliches Wort vorweg: Wir beziehen in unsere Überlegungen neben wissenschaftlichen Fakten vielerlei Ideen und Konzepte aus den Randbereichen der Wissenschaft mit ein und behandeln auch philosophische, spirituelle und schamanische Erklärungsansätze. Insofern sind einige Aussagen nicht im Sinne von Studien belegbar. Das ist auch gar nicht unsere Absicht. Wir empfinden den ewigen fundamentalistischen Streit, ob etwas nur wahr

ist, sofern es strengen wissenschaftlichen Kriterien standhält, eher als hinderlich denn als nützlich, wenn es darum geht, das ganze menschliche Potenzial des Geistes und des Bewusstseins sowohl zu erfassen als auch zu aktivieren. Es nützt niemandem, wenn wir nur das wissenschaftlich Belegte als Wahrheit anerkennen. Früher war es das Dogma der Kirche, das alles als teuflisch und ketzerisch abtat, was nicht ihrer »reinen Lehre« entsprach. Heute ist es das wissenschaftliche Dogma, das sich allen Andersdenkenden verschließt und sich damit oft selbst im Weg steht.

Die Quantenphysik widerlegt mit ihren Forschungen immer mehr die Dogmen des naturwissenschaftlich-materiellen Weltbildes; sie wird dadurch zu einem Bindeglied zwischen der Wissenschaft sowie uralten spirituellen und philosophischen Lehren und Weltanschauungen.

Unseres Erachtens müssen wir weit über unseren begrenzten, engen menschlichen Horizont hinausblicken, neue Wege gehen und uns von alten Denkmustern lösen, um wirklich unser volles, wunderbares Potenzial zu erschließen und zu nutzen, das uns die Natur, die Evolution oder auch Gott – ganz wie Sie möchten – zur Verfügung gestellt hat.

Im Folgenden betrachten wir also die physiologischen und spirituellen Zusammenhänge zwischen der Zirbeldrüse, dem Hirn, dem Hormonsystem und dem Körper in Verbindung mit unserer Intuition sowie unserer Fähigkeit zur Hellsichtigkeit und zu erweiterten Bewusstseinszuständen. Wir klären, welche negativen Einflüsse die Funktion der Zirbeldrüse einschränken und zu ihrer Degeneration und Verkalkung führen; darüber hinaus stellen wir Maßnahmen und Möglichkeiten vor, wie Sie Ihre Zirbeldrüse aktivieren und entgiften können, sodass sie uneingeschränkt arbeitet, Ihre körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung optimal unterstützt und Ihre Gesundheit fördert.

Nun wünschen wir Ihnen spannende Stunden beim Lesen und viel Erfolg bei der Aktivierung Ihrer Zirbeldrüse!



1. GESCHICHTE UND MYTHEN ZUR ZIRBELDRÜSE

Von der Wissenschaft wurde die Zirbeldrüse lange nicht weiter beachtet; man sprach ihr nur mäßige Bedeutung zu. Das hat sich in den letzten Jahren geändert; inzwischen ist die Zirbeldrüse weltweit zum Forschungsobjekt geworden. Sie wird sogar als »Meisterdrüse« bezeichnet, weil immer klarer wird, welche herausragende Bedeutung dieses lediglich erbsengroße Organ hat, das oberhalb des Mittelhirns im Zwischenhirn liegt.

1.1 Antike und philosophische Betrachtung

Ihren Namen verdankt die Zirbeldrüse ihrer Form, die an den Zapfen einer Zirbelkiefer erinnert. Werfen wir einen Blick zurück in die Geschichte der Menschheit, so stoßen wir in praktisch allen Kulturkreisen und Epochen der letzten Jahrtausende auf die Darstellung von Kiefernzapfen – bzw. synonym von der Zirbeldrüse –, die als Symbol für Erleuchtung und für das dritte Auge dienen.



Kiefernzapfen

Auch unseren Vorfahren war also schon bewusst, dass es sich hier um ein besonderes »Organ« handelt. Das dritte Auge soll uns die Fähigkeit verleihen, die Realität hinter der sichtbaren Welt wahrzunehmen, und uns zur Hellsichtigkeit befähigen. In vielen esoterischen und philosophischen Schriften wird der Zusammenhang zwischen dem dritten Auge als Teil unseres Chakrasystems – also unseres feinstofflichen Energiesystems – und der Zirbeldrüse betont. Die Zirbeldrüse als Tor zu übersinnlichen Wahrnehmungen jenseits unseres normalen Bewusstseins ermöglicht es uns, andere, viel weitere Bewusstseinsräume zu betreten und zu erleben. In früheren Zeiten wurde den inneren Bildern eine viel größere Bedeutung beigemessen als heutzutage, wo wir von äußeren visuellen Reizen überschwemmt werden, sodass die eigenen inneren Bilder immer mehr verblassen. Die Zirbeldrüse wurde auch als »Sitz der Seele« bezeichnet (René Descartes, 17. Jh.). Pythagoras und Platon beschäftigten sich ebenfalls mit der Zirbeldrüse. Sie taucht in vielen antiken Darstellungen und Skulpturen auf, teilweise als heiliges Symbol. Sie gilt als der Ort unseres spirituellen Bewusstseins, der Erleuchtung sowie als Symbol der Unvergänglichkeit und des ewigen Lebens. In der aktuellen wissenschaftlichen Forschung findet man tatsächlich Zusammenhänge zwischen der Zirbeldrüse und der Geschwindigkeit des menschlichen Alterungsprozesses.

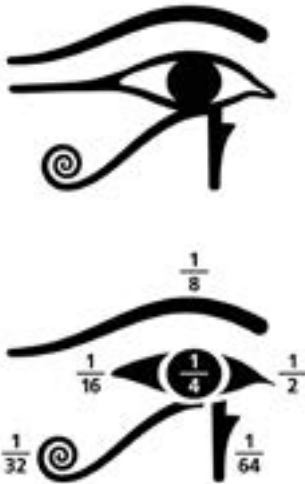
1.1.1 Die Weisheit der alten Ägypter

Bei den alten Ägyptern hatte die Zirbeldrüse eine ganz besondere spirituelle Bedeutung. Das bekannte Auge des Horus ist in verschiedenen ägyptischen Mythen eng damit verknüpft. An der Spitze der ägyptischen Gottheiten stand der Sonnengott Ra, der erst mit seinem Licht das Leben in der Materie ermöglichte und somit die Zyklen der Zeit bestimmte. Ra versank jeden Abend im Meer und machte sich auf seine Reise durch die Unterwelt, von der er bei Sonnenaufgang in die Oberwelt zurückkehrte. Untertags reiste er in seiner Sonnenbarke, begleitet von seiner Tochter Maat – der Göttin der Weltordnung – über das Firmament, von wo sein Licht auf die Erde strahlte. Das Licht von Ra wurde durch den goldenen Horus-Falken verkörpert; dessen Augen waren die Sonne und der Mond.

Nun kam es zu einem Streit zwischen dem Sonnengott Ra und Seth, dem Gott der Finsternis. Dabei schlug Seth dem Horus ein Auge aus und zerschmetterte es. Thoth, der Gott der Heilkunst, heilte das Auge. Er übergab es dem Horus, der es jedoch seinem Vater Osiris, dem Totengott, opferte und es ihm als drittes Auge einsetzte. Dadurch kam das Licht in die Unterwelt, und in Osiris wurde ein neues Bewusstsein zum Leben erweckt.

Die Hieroglyphe des Horus-Auges, die sich aus diesem Mythos entwickelte, ist ein Symbol für Licht, Ganzheit und Heilung. Das Horus-Auge spielte auch in der ägyptischen Heilkunst eine wichtige Rolle; es wurde unterschiedlichen Formen der Wahrnehmung zugeordnet, die in einem genauen mathematischen Teilverhältnis zueinander standen. Gemäß diesem Verhältnis wurden Heilmittel gemischt und dosiert.

Addiert man die einzelnen Bruchzahlen, dann ergibt die Summe $63/64$; es fehlt also $1/64$ des Horus-Auges. Aus alten Hieroglyphentexten wird ersichtlich, dass Thot diesen »magischen« Teil dazu verwendete, das Auge des Horus zu heilen. Dieser Teil wird dem sechsten Sinn des Menschen – unserer Intuition – zugeordnet. Der sechste Sinn wiederum entspricht im feinstofflichen Chakrasystem dem sechsten Chakra, das auch als »drittes Auge« bezeichnet wird.



Das Auge des Horus

Immer wieder stößt man im alten Ägypten auf das Kiefernzapfen-Symbol. Auf dem ägyptischen Stab des Osiris aus der Zeit ca. 1200 vor Christus finden wir zwei aufsteigende, sich umwindende Schlangen, die sich oben auf der Spitze des Stabes einem Pinienzapfen zuwenden. Die Schlange steht in vielen Kulturen für die spirituelle Energie im Körper, die es zu erwecken gilt.

Im alten Ägypten war bekannt, dass sich der Mensch dank der Zirbeldrüse im Inneren des Gehirns mit der spirituellen Ebene des Bewusstseins verbinden und einen Zustand der Erleuchtung erreichen kann.

1.1.2 Andere Kulturen

Im Hinduismus begegnen uns immer wieder Darstellungen, in denen die Symbolik des Kiefernzapfens mit der Schlange verbunden ist. Viele Hindu-Götter werden mit einem Kiefernzapfen in der Hand dargestellt. Bei alten assyrischen Palast-Schnitzereien, die um 710 vor Christus entstanden sein sollen, finden wir vierflügelige göttliche Figuren, die Kiefernzapfen emporhalten, was als Symbolik des ewigen Lebens interpretiert wird. Ebenso gibt es Bildnisse, bei denen der Baum des Lebens mit den Samen der Kiefernzapfen bestäubt wird, was ebenso als Hinweis auf ewiges Leben und Erleuchtung gedeutet wird.

Auch in Mexiko sowie bei den Griechen und Römern sind Statuen und Darstellungen mit dem Kiefernzapfen bekannt. Die Römer bauten eine riesige Statue in Form eines Kiefernzapfens, die heute im Vatikan im »Hof des Kiefernzapfens« steht.



»Cortile della Pigna« im Vatikan

In der katholischen Tradition stoßen wir ebenfalls auf den Kiefernzapfen als Symbol der spirituellen Erleuchtung in Gott. Viele Kerzenständer und Lampen haben die Form von Kiefernzapfen oder sind mit diesem Symbol verziert, ebenso der heilige Stab des Papstes selbst. In der einschlägigen Literatur findet sich eine Fülle an weiteren Darstellungen und Hinweisen auf den Kiefernzapfen als Symbol für die Zirbeldrüse und das dritte Auge.

1.1.3 Verschwörungstheorien

Aufgrund all der Darstellungen und Hinweise auf den Zusammenhang der Zirbeldrüse mit der spirituellen Erleuchtung haben sich Verschwörungstheorien gebildet: Dem Großteil der Menschheit werde das Wissen um die Erleuchtung vorenthalten; somit stehe es nur wenigen Eingeweihten zur Verfügung. Auch dass die Einnahme von Fluorid zur Erhaltung der Zahngesundheit so stark propagiert wird und dieses Spurenelement in manchen Ländern grundsätzlich dem Trinkwasser zugefügt wird, obwohl es nachweislich die grundlegenden Funktionen der Zirbeldrüse einschränkt oder sogar blockiert, trägt zu derlei Vermutungen bei.

Wollen wir nun die Funktionen und Aufgaben der Zirbeldrüse tiefer verstehen und uns ihrem bisher selten genutzten gigantischen Potenzial öffnen, so gelingt das nur, indem wir den Menschen ganzheitlich betrachten, also den Menschen mit seinem Körper, ausgestattet mit einem Geist, mit Bewusstsein und einer Seele sowie mit seiner Fähigkeit zur Selbstreflexion.



2. DER MENSCH – EINE GROSSARTIGE SCHÖPFUNG

In einer von wissenschaftlichen Dogmen dominier-
ten Zeit mit einem immer noch sehr engen mecha-
nistischen Weltbild vergessen wir allzu oft, dass wir
mehr sind als nur Materie. Wir identifizieren uns mit materiellen
Dingen, und obwohl jedem durch das eigene Dasein und Erleben
klar sein müsste, dass ein Lebewesen mehr ist als eine funktionie-
rende Maschine, schenken wir unseren immateriellen Bereichen
wie der Psyche, der Seele oder dem Geist nur sehr wenig Aufmerk-
samkeit. Schnell wird mit dem Urteil »unwissenschaftlich« oder
»esoterisch« jegliche andere Betrachtungsform zur Seite gewischt.
Was nicht in das wissenschaftliche Weltbild passt, was nicht be-
wiesen und belegt werden kann, gilt nach wie vor als nicht existent.

2.1 Die ganzheitliche Sichtweise



Bei unseren Vorfahren und in Teilen der heutigen Menschheit, die
in schamanischen Stammeskulturen oder spirituell ausgerichteten
Gesellschaften leben, war und ist dies anders: Nicht die materiellen
Dinge sind wichtig, sondern genau die immateriellen, nicht wissen-
schaftlich erfassbaren Phänomene des Lebens.

Wir sind so unglaublich stolz auf die Epoche der Aufklärung,
die uns aus dem finsternen Mittelalter herausgeführt hat in eine mo-
derne Welt des Wissens jenseits des Aberglaubens. Phänomene wie
Geister, Seele und Seelenwanderung, feinstoffliche Energien usw.
werden den Kirchen und Randgruppen überlassen, die aber eher
belächelt werden ob ihrer angeblichen Naivität und Rückständig-
keit. Der moderne Mensch hält sich an Fakten – und die werden

durch die Wissenschaft bestimmt. Erstaunlicherweise leiden jedoch immer mehr Menschen an sogenannten psychisch-seelischen Erkrankungen und Störungen, für die die Wissenschaft weder Ursachen findet noch tragfähige Erklärungsmodelle liefert.

Gleichzeitig nimmt das Interesse an nichtwissenschaftlichen Phänomenen und Anschauungen in westlichen Gesellschaften zu. Immerhin hat Yoga inzwischen den Sprung in den Mainstream geschafft. Akupunktur wird in der Medizin bei einigen Krankheitsbildern als Behandlungsmethode anerkannt, obwohl die alte Lehre von den Energiebahnen nicht wissenschaftlich beweisbar ist. Viele Menschen vertrauen mehr der Naturheilkunde und energetischen oder spirituellen Heilmethoden, bevor sie sich in einen Medizinapparat begeben, der immer öfter als seelenlos erlebt wird, weil der Einzelne mit seinen Nöten und Problemen zu einem Kostenfaktor degradiert wird, der mechanistisch repariert werden kann.

Im gesamten folgenden Text verwenden wir abweichend vom klassischen Körper-Geist-Seele-Schema ein etwas differenzierteres, auf schamanischen Grundlagen beruhendes Modell:

- G **Der Körper** ist das materielle Gefäß, in dem wir uns durch das Leben bewegen.
- G **Der Geist** (höheres Selbst) ist unsere wahre Natur. Er ist in der Unendlichkeit zu Hause und begleitet das ganze Leben aus dieser Perspektive.
- G **Die Psyche** bezeichnet unser ganzes Innenleben, das sich aus dem Denken und Fühlen zusammensetzt.
- G **Die Seele** enthält alles, was wir für unseren Lebensweg benötigen: alle Erfahrungen, die wir jemals gemacht haben, unseren Weisheitsschatz, die Verbindung zu unserem göttlichen Ursprung und zum höheren Selbst.

Wollen wir den Menschen in seiner Ganzheit erfassen, ist zwar der wissenschaftliche Ansatz als Teil des Ganzen wichtig, aber bei Weitem nicht ausreichend. Indem wir die Schnittstellen zwischen Körper, Geist, Psyche und Seele betrachten, betreten wir Bereiche, die mit der Grundmethodik des wissenschaftlichen Ansatzes nicht erklärbar und erfassbar sind, weil der Mensch weit mehr ist als

eine nach den immer gleichen Gesetzmäßigkeiten funktionierende »Maschine«.

Wie bereits erwähnt, stoßen wir mit der wissenschaftlichen Methodik bei der Betrachtung der Zirbeldrüse und ihrer Zusammenhänge mit den Chakras und den Phänomenen wie Hellsichtigkeit und Unsterblichkeit schnell an Grenzen. Hierfür gibt es einfach keine funktionierenden Erklärungsmodelle; die wissenschaftliche Vorgehensweise des objektiven, reproduzierbaren »Beweises« greift hier überhaupt nicht. Nichtsdestotrotz gibt es sowohl übersinnliche Phänomene als auch nicht erklärbare Spontanheilungen.

Als Autoren gehen wir deshalb einen anderen Weg. Es ist unser Bestreben, das Thema möglichst ganzheitlich zu erfassen. Bei vielen Aussagen stützen wir uns auf die wissenschaftliche Basis, obwohl es sich immer wieder zeigt, dass viele Studien im Bereich der Zirbeldrüse, der Hirnforschung und des Menschen an sich sehr widersprüchliche, teilweise gänzlich konträre Aussagen treffen. Wir bewegen uns in wissenschaftliche Grenzbereiche und darüber hinaus in philosophische, spirituelle und religiöse Betrachtungen und Erkenntnisse. Daraus zeichnen wir ein Bild, wozu wir Menschen fähig sind, wenn wir uns trauen, über unsere sehr beschränkte Alltags Sichtweise hinauszugehen. So eröffnen sich am Horizont unseres Menschseins neue Sichtweisen und Möglichkeiten, wenn wir ihnen nur den Raum geben, sich zu zeigen.

2.2 Homo sapiens



Homo sapiens – aus dem Lateinischen übersetzt: der weise, kluge, vernünftige Mensch. Entwicklungsgeschichtlich gehören wir zu den höheren Säugetieren – genauer: zu den Primaten. Fossile Funde aus Afrika belegen, dass es seit über 300.000 Jahren Menschen gibt. Damit sich der Mensch mit seinen besonderen Eigenschaften, die ihn von anderen Lebewesen unterscheiden, überhaupt entwickeln konnte, war das Zusammenspiel einer Vielzahl genetischer, zerebraler (zum Gehirn gehörender), ökologischer, sozialer und kultureller Faktoren maßgeblich. Aber was unterscheidet uns neben anatomischen Besonderheiten nun von anderen Tieren oder auch von unse-

ren nächsten noch lebenden Verwandten, den Schimpansen? Was macht uns wirklich aus und woher leiten wir im negativen Sinne das zweifelhafte Selbstverständnis und das Recht ab, andere Lebensformen für unsere Zwecke auszubeuten, zu quälen und – ganz allgemein – uns über sie zu erheben?

Die Hand mit der Fähigkeit des Daumens, den anderen Fingern gegenübergestellt zu werden, ist sicherlich eine Besonderheit, die wir allerdings mit den meisten Primaten und einigen anderen Tieren gemeinsam haben. Die Greifhand ermöglicht es uns, Dinge im wahrsten Wortsinn zu »begreifen«, Materie mit unseren Händen zu formen, Werkzeuge und Waffen herzustellen, zu schreiben, handwerkliche Tätigkeiten auszuführen usw.

Aber dies alles ist wiederum nur möglich aufgrund der Besonderheiten unseres Gehirns. Die Anzahl der Nervenzellen ist dabei nicht alleine entscheidend. So hat ein Mensch ca. 80–100 Milliarden Nervenzellen, ein Elefant dagegen ca. 250 Milliarden. Ein Grintwal hat alleine im Neokortex, dem entwicklungsgeschichtlich jüngsten Hirnbereich, ca. 40–45 Milliarden Nervenzellen und damit doppelt so viele wie ein Mensch in dieser Hirnregion.

Am menschlichen Gehirn ist die Großhirnrinde besonders stark ausgeprägt, und hier vor allem die Frontallappen. Dort sind vielerlei Funktionen beheimatet, zum Beispiel Impulskontrolle, emotionale Regulation, Aufmerksamkeitssteuerung, zielgerichtetes Initiieren und Sequenzieren (Bilden einer bestimmten Reihenfolge) von Handlungen, motorische Steuerung, Beobachtung der Handlungsergebnisse und Selbstkorrektur. Ebenso sind beim Menschen die Gehirnareale deutlich vergrößert, die für das Sehen und für die Sprache zuständig sind.¹

2.2.1 Was uns Menschen ausmacht

Entwicklungsgeschichtlich können wir feststellen, dass sich das Hirn im Lauf der Evolution den immer neuen Herausforderungen und komplexeren Lebensweisen auch anatomisch angepasst hat: Wie wir aus der modernen Hirnforschung wissen, besteht es aus unterschiedlich alten Abschnitten. Das menschliche Gehirn enthält alle Strukturen vom Reptilienhirn über das Säugetiergehirn bis hin

zu jenen Merkmalen, die den Entwicklungssprung zum Menschen mit seiner Fähigkeit, zu reflektieren und sich selbst zu hinterfragen, kennzeichnen.

Eine weitere Besonderheit ist sicherlich die Sprachfertigkeit der Menschen, die dazu beigetragen hat, dass sich differenzierte Sprachen herausgebildet haben und wir trotz deren Unterschieden in der Lage sind, uns zu verständigen. Wir bilden soziale Gemeinschaften, spezialisieren unsere Fähigkeiten, und dank unserer Fantasie sind wir in der Lage, weit über die Grenzen des Möglichen hinaus zu denken und sogar das Unmögliche möglich zu machen. Die entscheidenden Punkte sind unser Bewusstsein »außerhalb der engen Determiniertheit des instinktiven Handelns« sowie die Distanzierung zur Natur, zu der wir außerdem selbst gehören. Wir sind in der Lage, durch unseren Geist eine beobachtende Distanz zu uns selbst herzustellen, uns also selbst zu beobachten, zu analysieren und unser Tun zu reflektieren.

2.3 Kleiner Grundkurs der menschlichen Anatomie und Physiologie



Solange es uns gut geht und wir uns wohlfühlen, machen wir uns selten Gedanken über unseren Körper, aber auch nicht über unsere Psyche und Seele. Erst wenn Beschwerden auftauchen und unser Wohlfühl gestört wird, beginnen wir zu erahnen, dass das alles gar nicht so selbstverständlich ist, wie wir es normalerweise voraussetzen.

Die gesamte Natur mit ihrer Vielzahl an unterschiedlichen Organismen und Lebensformen ist ein Wunderwerk der Fülle und Vielfalt. Dass dabei alles sinnvoll aufeinander abgestimmt ist und unendlich viele Regelsysteme ineinandergreifen, ist uns selten bewusst. Genauso ist es bei den einzelnen Individuen sowie bei uns Menschen. Ein erwachsener Mensch besteht aus ca. 100 Billionen einzelnen Zellen. 100 Billionen – das ist eine eins mit 14 Nullen dahinter. Würden wir all die winzigen Zellen, die im Durchschnitt nur 1/40 Millimeter groß sind, hintereinander aufreihen, ergäbe dies eine Wegstrecke von 2,5 Millionen Kilometern. Fast alle Zellen unseres Körpers unterliegen einem ständigen Erneuerungspro-

zess, der je nach Funktion und Gewebeart unterschiedlich schnell abläuft. Jede Sekunde sterben ca. 50 Millionen Zellen und werden durch neue ersetzt. Die Zellen unserer Magenschleimhaut werden zum Beispiel ca. 1 Woche alt, Dünndarmzellen 1–2 Tage, die roten Blutkörperchen 120 Tage und Knochenzellen 10–30 Jahre. Dass all unsere Zellen sinnvolle, praktisch fehlerfreie Strukturen bilden und dieser ständige Erneuerungsprozess von uns unbemerkt und reibungslos abläuft, grenzt an ein Wunder.

Während der Embryonalzeit bilden sich die unterschiedlichen Zellarten aus den Stammzellen, differenzieren sich und tun sich dann zu sinnvollen Zellverbänden zusammen, aus denen die einzelnen Organe entstehen. Damit unsere Organsysteme sinnvoll arbeiten können, ist also eine reibungslose Funktion der einzelnen Zellen notwendig.

2.3.1 Die Zelle – der Grundbaustein aller Lebewesen

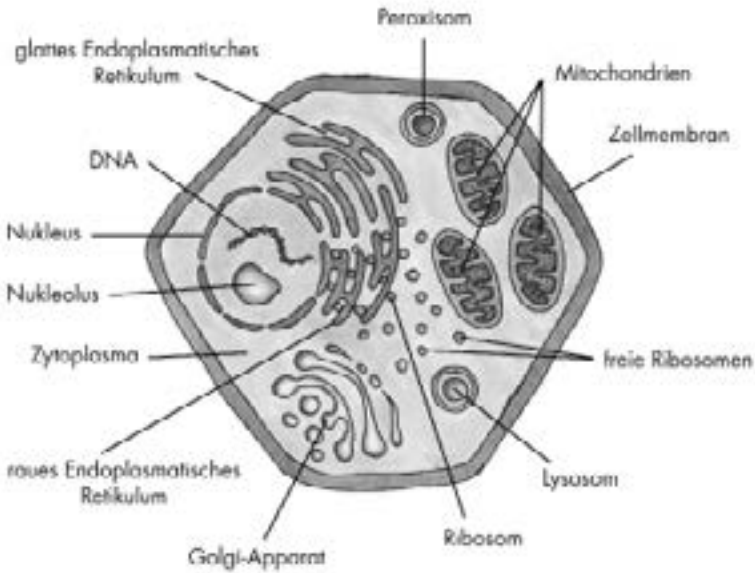
Alle Lebewesen sind aus mindestens einer Zelle aufgebaut. Höher entwickelte Lebensformen bestehen aus einer Vielzahl von Zellen. Hinsichtlich ihrer Grundstruktur und ihres Aufbaus ähneln sich die meisten Zellen.

Je höher entwickelt ein Lebewesen ist, desto mehr unterschiedliche Zelltypen finden wir, die sich auf bestimmte Aufgaben spezialisiert haben. Der menschliche Körper ist aus mehreren Hundert Zellarten zusammengesetzt. Gleichartige Zellen mit gleichen Aufgaben arbeiten oft als komplexe Strukturen zusammen, die wir als »Gewebe« bezeichnen. Um nun die höchst vielschichtigen Aufgaben im menschlichen Körper zu erfüllen, wirken unterschiedliche Gewebearten zusammen und bilden Einheiten, die wir »Organe« nennen.

Einzelne Organe wiederum organisieren sich weiter zu Organismen. Nase, Rachen, Luftröhre und die Lunge mit den Bronchien ergeben zum Beispiel das Atmungssystem. Hochkomplexe lebendige Systeme wie der Mensch sind nur lebensfähig dank dieses intelligenten und sozialen Zusammenwirkens der einzelnen Zellen.

Für ihre Arbeit benötigen unsere Zellen neben Sauerstoff, den wir über die Atmung zu uns nehmen, drei grundlegende Stoffe:

Kohlenhydrate/Zucker, Fette und Proteine/EiweiÙe. Mithilfe von Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen und Botenstoffen ist der Körper in der Lage, all die wichtigen Lebensprozesse zu steuern.



Aufbau der Zelle

Zellkern (Nukleus): Er enthält das Chromatingerüst, das die Erbinformation in Form von DNA beinhaltet, und kontrolliert somit die Struktur und Funktion der Zelle.

Nukleolus: Er ist der Bildungs- und Sammelort der RNS.

Zytoplasma: Flüssige, gelartige Substanz innerhalb der Zellmembran; hier finden sich unterschiedlichste Stoffe wie Ionen, Nährstoffe und Enzyme. AuÙerdem laufen hier zahlreiche Stoffwechselreaktionen ab.

Mitochondrien: Die Kraftwerke der Zellen; sie dienen der Energiegewinnung.

Endoplasmatisches Retikulum: Gangsystem durch die gesamte Zelle, das eine Erweiterung der Kernmembran darstellt. Die Grundsubstanz ist das *glatte* Endoplasmatische Retikulum, das für die Fettsäureproduktion, Speicherung von Kalzium und Entgiftung der Zelle zuständig ist. Durch Anlagerung von Ribosomen entsteht das *raue* Endoplasmatische Retikulum, zu dessen Aufgaben die Proteinbiosynthese zählt.

Ribosomen: Sie erfüllen eine der wichtigsten Funktionen der Zelle – die Protein-Biosynthese – und liegen verstärkt auf der Kernmembran und dem rauen Endoplasmatischen Retikulum.

Golgi-Apparat: Hier werden die vom rauen Endoplasmatischen Retikulum produzierten Proteine und Fette modifiziert, sortiert und durch Vesikel (in der Zelle gelegene Bläschen) in der Zelle verteilt oder ausgeschleust.

Zellmembran: Besteht aus einer Doppelmembran und schließt die Zelle nach außen ab; die Bestandteile sind Proteine und Fette.

Lysosom: Enthält Enzyme, die Fremdstoffe und körpereigene Stoffe abbauen.

Peroxisom: Spielt eine wichtige Rolle bei der Verstoffwechslung von zellulären Abfall- und Zwischenprodukten und ermöglicht die Entgiftung von reaktiven Sauerstoffverbindungen.

2.3.2 Die Symbiose mit den Bakterien

Zusätzlich zu unseren eigenen ca. 50–100 Billionen Zellen lebt jeder von uns in Symbiose mit einer Vielzahl von Bakterien. Dabei übersteigt die Menge der Bakterienzellen bei Weitem die Anzahl unserer eigenen Körperzellen. Grob geschätzt haben die Bakterien ungefähr

150-mal mehr Gene, als wir selbst an menschlichen Genen haben. Der Mensch ist im Prinzip ein Ökosystem; es beheimatet viele verschiedene Bakterien mit unterschiedlichen Aufgaben im Gesamtsystem: Sie spalten unverdauliches Essen auf, bauen Gifte und Medikamente ab, trainieren das Immunsystem und produzieren eine Reihe von unverzichtbaren Stoffen. Dabei hat jeder Mensch seine ureigene Sammlung von Bakterien. Theoretisch wäre es möglich, einen sehr individuellen bakteriellen Fingerabdruck zu nehmen.

Nun stellt sich die Frage, woraus sich dann eigentlich unser »Ich« bildet, wenn wir erst durch so viele körperfremde Zellen als eigenständiger Gesamtorganismus lebensfähig werden und ohne diese Symbiose sofort sterben würden. Hier zeigt sich die unermessliche Intelligenz der Natur und biologischer Systeme: Erst durch Kooperation entsteht die Grundlage für höhere Lebensformen. Gäbe es diese Zusammenschlüsse nicht, die wir überall in der Natur finden, hätte sich das Leben nicht über ein paar primitive Formen hinaus entwickeln können. Wenn wir von der Intelligenz der einzelnen Zellen sprechen, so wie es der Zellbiologe Dr. Bruce Lipton tut, können wir den Menschen und sein »Ich« auch als den intelligenten Zusammenschluss von 50 Billionen einzelnen individuellen Lebensformen betrachten: Die Individuen haben sich zu einem sinnvollen größeren Ganzen zusammengeschlossen.

2.3.3 Die Forschungen von Dr. Bruce Lipton

Der Zellbiologe Bruce Lipton hat bereits vor Jahren das Dogma infrage gestellt, wir würden von unseren Genen bestimmt. Aufgrund seiner eigenen sowie vielerlei anderen Forschungsergebnissen postuliert er, dass es nicht die Genetik ist, die unser Schicksal bestimmt; also sind wir auch nicht die Opfer unserer Gene. Viel wichtiger ist die Zellmembran, das heißt die Wand der Zelle, und dort die Transportmechanismen, die Informationen und Stoffe in die Zelle und aus der Zelle befördern. In der Membran sitzt demnach die eigentliche Intelligenz der einzelnen Zellen.

Bruce Lipton geht noch einen Schritt weiter, indem er sagt, dass wir auf der Grundlage unserer Wahrnehmung der Umwelt die Zelle und unsere Gene steuern – nicht umgekehrt. Anders ausgedrückt

sind es unsere eigenen Überzeugungen, die auf unsere Gene einwirken und sie aktivieren, lenken oder hemmen. Genau so, wie wir die Umwelt wahrnehmen, so reagieren unsere Zellen.

Nun tragen wir alle unsere ureigenen Glaubenssysteme und Überzeugungen in uns. Die größte Prägung ist in unseren ersten Lebensjahren erfolgt – durch die Überzeugungen und Glaubenssätze unserer Eltern, durch unser soziales, kulturelles und geografisches Umfeld, durch die Religion usw. Erst später fangen wir an, den Wahrheitsgehalt von Botschaften zu hinterfragen. So entsteht in dieser Phase der Kindheit der Grundstock für unser persönliches Glaubens- und Wertesystem, das wir – glücklicherweise – auch wieder verändern können.

Laut Bruce Lipton haben unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen den entscheidenden Einfluss auf die Funktion unserer Zellen – und nicht unsere Gene. Wenn das so ist, sind wir nicht länger Opfer unserer genetischen Herkunft. Ganz im Gegenteil, wir selbst sind Schöpfer unserer Realität und können diese Schöpferkraft aktiv und bewusst einsetzen: für unsere Gesundheit, für unser Bewusstsein, für unser Leben, für alles, was wir erreichen wollen. Wir brauchen dazu nur Mittel und Wege, um uns aus unseren alten, krank machenden, beschränkenden Überzeugungen zu lösen und sie durch neue, gesunderhaltende, stärkende, visionäre, grenzüberschreitende Ansichten und Überzeugungen zu ersetzen.

Hier kommt nun auch die Zirbeldrüse ins Spiel: Da wir sie als das Organ auffassen, das uns weit über unsere begrenzte Wahrnehmung und unser eingeschränktes Bewusstsein hinausführen kann, indem sie uns das Tor zu unserer Seele und den Zugang zu unserer Visionskraft öffnet, können wir mit ihrer Hilfe ein neues, erweitertes Bild von uns selbst entwerfen. Ein Bild, das von der Überzeugung getragen wird, dass wir uns aus allen Begrenzungen lösen können und ungeahnte Kräfte in uns bergen, wie die Kraft der Selbsteilung, die Kraft der Visionen, die Fähigkeit zur Hellsichtigkeit und die Fähigkeit, das Tor zum Allbewusstsein zu öffnen.

Zusammengefasst: Gemäß den Erkenntnissen von Bruce Lipton werden wir nur sehr wenig bis überhaupt nicht von unseren Genen bestimmt. Wir können ihnen die Macht geben, indem wir an den überkommenen Dogmen festhalten; damit verzichten wir darauf, unsere Schöpferkraft sinnvoll zu nutzen: Die alten Überzeugungen

werden für uns zum Gesetz, und nachdem sich die Dinge oft so manifestieren, wie wir ihnen die Macht verliehen haben, erscheint unser Leben fremdbestimmt oder durch die Gene determiniert.²

2.3.4 Die Organsysteme des Menschen

Aus einzelnen Zellen bilden sich Gewebe, also Zellzusammenschlüsse mit derselben Funktion, aus denen Organe gebildet werden. Organe, die sich zu einer funktionellen Einheit zusammenschließen, bezeichnen wir als »Organsystem« oder »Organapparat«. Dabei gibt es eine Vielzahl von Überschneidungen und Wechselwirkungen zwischen den Organen und Organsystemen. Zum Beispiel gehören zum Verdauungssystem alle Organe, die die Nahrung aufnehmen, zerkleinern, transportieren, aufspalten, resorbieren und ausscheiden. Dazu zählen also die Lippen, die Mundhöhle, die Zähne, die Speiseröhre, der gesamte Magen-Darm-Trakt, die Leber, die Galle, die Bauchspeicheldrüse, das Rektum und der Anus.

Beim Menschen unterscheiden wir folgende Organsysteme:

Nervensystem: Es hat die Aufgabe, äußere und innere Reize und somit Veränderungen in der Außen- und Innenwelt als Signal wahrzunehmen, weiterzuleiten, in den entsprechenden Hirnarealen aufeinander zu beziehen und zu vergleichen sowie einen Bezug herzustellen zu unseren abgespeicherten Erinnerungen, Erfahrungen, Überzeugungen und bisherigen Verhaltensmustern. Daraus muss eine Reizantwort geformt werden, um sinnvolle Reaktionen und eine ständige Anpassung an die äußere und innere Umwelt zu ermöglichen und zu gewährleisten.

Hormonsystem: Es besteht aus Zellen und Drüsen, die Signalstoffe in Form von Hormonen absondern, und reguliert somit Stoffwechselfvorgänge und Organfunktionen.

Herz-Kreislauf-System: Es umfasst das Herz als Zentralorgan des Blutkreislaufes sowie alle Blutgefäße. Es sichert das Überleben des gesamten Organismus: Einerseits befördert es alle notwendigen

Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen; andererseits transportiert es Schlacken (D Kap. 7.3.1), Abfallstoffe und Kohlendioxid zu den entsprechenden Ausscheidungsorganen. Gleichzeitig beinhaltet es einen wichtigen Teil unseres Abwehrsystems.

Atmungssystem: Es sorgt für den notwendigen Gasaustausch im Körper. Grob vereinfacht gesagt, wird damit Sauerstoff aufgenommen, den jede Zelle benötigt, und Kohlendioxid als Abfallstoff der Zellen wird ausgeschieden. Die Atmung wird dabei in eine äußere Atmung (Atemwege, Lunge und Bronchien) und eine innere Atmung (Zellatmung) unterschieden.

Verdauungssystem: Es ermöglicht die Nahrungsaufnahme, den Transport, die Verdauung und die Ausscheidung. Bei der Verdauung werden die in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe für den Körper verwertbar gemacht.

Urogenitalsystem: Dazu zählen der Harnapparat, der für die Bildung und Ausscheidung des Urins zuständig ist, sowie die Geschlechtsorgane, die primär der Fortpflanzung und Arterhaltung dienen.

Bewegungsapparat: Er sorgt dafür, dass der Körper in einer festgelegten Form bleibt, aber trotzdem zielgerichtet bewegt werden kann. Dafür ist er aus festen und beweglichen Organen zusammengesetzt.

Immunsystem: Es ist für die biologische Abwehr verantwortlich und verhindert Schädigungen durch Krankheitserreger.

2.3.5 Übergeordnete Steuersysteme

Damit die Milliarden von einzelnen Zellen harmonisch miteinander arbeiten und ihre Aufgaben störungsfrei erfüllen, ist eine übergeordnete, intelligente Steuerinstanz notwendig, die alles koordiniert und strukturiert. Vordergründig könnte man nun das zentrale Nervensystem (ZNS) als diese Instanz lokalisieren – was aus biologischer Sicht auch gemacht wird. Aber wer oder was gibt dem

Das Wunderwerk Zirbeldrüse

Eine kleine Drüse im Zentrum des Gehirns, die Zirbeldrüse oder auch Epiphyse (engl. Pineal Gland) genannt, erscheint auf den ersten Blick weitaus weniger bedeutungsvoll, als sie es in Wahrheit ist. Die kieferzapfenförmige Zirbeldrüse ist zwar winzig klein, aber dennoch ist sie ausserordentlich wichtig für unsere körperliche, geistige und, der Meinung einiger Experten zufolge, auch für unsere spirituelle Gesundheit. Sie steuert die innere Uhr, reguliert den Schlaf und erhöht unsere Intuition. Lässt die Zirbeldrüse in ihrer Funktion nach, setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein.

Die Zirbeldrüse und der Wach-Schlaf-Rhythmus

Die Zirbeldrüse (engl. Pineal Gland) wandelt das am Tage im Gehirn gebildete Serotonin in der Dunkelheit der Nacht in Melatonin um.

Bei beiden Hormonen handelt es sich um so genannte Neurotransmitter. Das sind körpereigene Botenstoffe, die als Verbindungsstellen in allen Nervenzellen des Körpers fungieren und von dort aus die elektrischen Impulse weiterleiten. Serotonin ist als das Glückshormon bekannt, denn es hat eine entspannende und stark stimmungsaufhellende Wirkung.

Melatonin ist das Hormon, das den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Die Melatoninproduktion wird über den Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges gesteuert und steigt in der Dunkelheit an. Melatonin fördert das Einschlafen und reguliert das Schlafverhalten.

Regeneration von Zellschäden in der Nacht

Melatonin ist jedoch nicht nur für einen geruhsamen Schlaf von immenser Bedeutung, denn es verfügt zusätzlich über ein aussergewöhnlich starkes antioxidatives Potential, wodurch Zellschäden wirksam reduziert werden. Studien zufolge soll es als Antioxidans eine vielfach grössere Wirkung zeigen als beispielsweise das zu Therapiezwecken häufig verwendete synthetische Antioxidans DMSO.

DMSO ist aufgrund seiner antioxidativen Wirkung als besonders wirkungsvolles Mittel zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung bekannt. Dieser Fakt dürfte dann auch auf das Melatonin zutreffen.

Die Zirbeldrüse und der Alterungsprozess

Die Tatsache, dass mit steigender Abnahme der Zirbeldrüsen-Tätigkeit auch automatisch der Melatoninspiegel sinkt, ist in Bezug auf den Alterungsprozess sehr interessant. Durch die Abnahme des Melatoninspiegels wird der Alterungsprozess beschleunigt und die Anfälligkeit für Erkrankungen jeder Art steigt an.

Wissenschaftler vermuten sogar, dass ein reduzierter Melatoninspiegel mit Alzheimer in Verbindung steht. Einige Untersuchungen zeigten bereits positive Ergebnisse bei der Behandlung von Alzheimer durch die Wiederherstellung des zirkadianen Rhythmus mittels einer Lichttherapie und der Einnahme von Melatonin.

Einige Menschen berichteten, dass sie durch die Einnahme von Melatonin auch ein gesteigertes Empathieempfinden hatten – was sich sehr positiv auf persönliche Beziehungen auswirkte.

Die Zirbeldrüse produziert auch ein Halluzinogen

Wissenschaftler vermuten, dass die Zirbeldrüse einen Stoff namens Dimethyltryptamin (DMT) produzieren kann. Diese Substanz verleiht halluzinogenen Pflanzen wie *Psychotria viridis* ihre berauschte Wirkung. DMT ermöglicht unserem Gehirn, neuartige Gedankenstrukturen und Empfindungen zu kreieren.

Es führt zu einer ausgeprägten Veränderung des visuellen Erlebens. Dr. Rick Strassman, Autor des Buches *DMT, The Spirit Molecule*, ist der Überzeugung, dass die Zirbeldrüse diese halluzinogene Substanz sowohl während mystisch-spiritueller Rituale ausschüttet als auch bei der Geburt und dem Tod.

Moderne Lebensweise lässt die Zirbeldrüse schrumpfen

Die Zirbeldrüse hat sich im Laufe der Evolution stark zurückgebildet. Sie ist von ihrer ursprünglichen Grösse von ca. 3 Zentimetern auf wenige Millimeter geschrumpft. Das liegt sicher zum einen auch daran, dass wir unserem natürlichen Lebensrhythmus nicht mehr folgen.

Wir halten uns durch künstliche Lichtquellen wach und machen somit die Nacht zum Tag. Mangelndes Sonnenlicht und eine unzureichende Nachtruhe beeinträchtigen die Funktion der Zirbeldrüse erheblich. Aber auch die hohe Belastung des Körpers mit Toxinen hat gravierende Auswirkungen auf die Aktivität der

Zirbeldrüse – sie beginnt zu verkalken.

Fluorid - der grösste Feind der Zirbeldrüse

Das Fluorid im Speisesalz, in Mineralwässern, in vielen konventionell angebauten und verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie in Zahncremes stellt für die Zirbeldrüse eine besondere Gefahr dar, denn das Fluorid sammelt sich in ihrem Gewebe an und lässt sie schliesslich verhärten.

Aber auch Hormone, Quecksilber, Koffein, Tabak, Alkohol und raffinierter Zucker können Verkalkungen der Zirbeldrüse auslösen. Strahlungsfelder, wie jene, die uns in Form von Stromleitungen, Mobiltelefonen und Internetnetzwerken umgeben, haben ebenfalls eine zerstörerische Wirkung auf diese wichtige Drüse. Um die Zirbeldrüse in ihrer Funktion zu unterstützen und sie wieder zu aktivieren, ist es unumgänglich, die genannten Gefahren weitestgehend zu meiden.

Tipps zur Aktivierung der Zirbeldrüse

- Meiden Sie konsequent Fluoride.
- Entgiften Sie Ihren Körper, indem Sie eine Mineralerde mit einer starken Bindefähigkeit für Toxine (Bentonit, Zeolith etc.) einnehmen. Die gebundenen Gifte können so schnellstmöglich über den Darm ausgeschieden werden.
- Entlasten Sie Ihre Leber mit Präparaten wie Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Curcuperin, und Bitterstoffen wie Bitterstern o.ä.
- Führen Sie eine Darmreinigung durch. Dies ist eine ausgezeichnete Massnahme, um möglichst viele Toxine auszuleiten und somit die Leber wirkungsvoll zu entlasten.
- Neben Sie als Nahrungsergänzung die Chlorella-Alge ein. Sie ist hervorragend zur Ausleitung von Schwermetallen geeignet.
- Trinken Sie täglich 2 bis 2,5t Liter gutes Quellwasser, damit ein grosser Teil der gelösten Toxine auch über die Nieren ausgeschieden werden kann.
- Das Einatmen von ätherischen Neroliöl regt die Zirbeldrüsenfunktion an.
- Gehen Sie möglichst täglich für 15 Minuten in die Sonne, denn das Sonnenlicht aktiviert die Zirbeldrüse.
- Singen Sie so oft es geht, da die so erzeugten Schwingungen die Zirbeldrüse stimulieren.
- Atmen Sie während Ihrer Meditation tief und bewusst. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Bereich Ihrer Stirn, der zwischen beiden Augen liegt - das so genannte dritte Auge.

Berücksichtigen Sie die oben genannten Empfehlungen, damit Sie möglichst lange von den vielfältigen positiven Auswirkungen einer aktiven Zirbeldrüse auf die körperliche und geistige Gesundheit profitieren können.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen

- Luke J. "Fluoride deposition in the aged human pineal gland." *Caries Res.* 2001 Mar-Apr;35(2):125-8. (Fluorideablagerung in der gealterten menschlichen Zirbeldrüse.) [Quelle als PDF]
- Kesik V *et al.*, "Melatonin ameliorates doxorubicin-induced skin necrosis in rats." *Ann Plast Surg.* 2010 Aug;65(2):250-3. (Melatonin bessert Doxorubicin-induzierte Haut-Nekrose bei Ratten.) [Quelle als PDF]
- Wu YH, Swaab DF. "The human pineal gland and melatonin in aging and Alzheimer`s disease." *J Pineal Res.* 2005 Apr;38(3):145-52. (Die menschliche Zirbeldrüse und Melatonin in Bezug auf das Altern und die Alzheimer-Krankheit.) [Quelle als PDF]
- Tooley GA *et al.*, "Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation." *Biol Psychol.* 2000 May;53(1):69-78. (Akute Erhöhungen des Nacht-Plasma-Melatonin-Spiegels nach einer Phase der Meditation.) [Quelle als PDF]
- Guchhait RB. "Biogenesis of 5-methoxy-N,N-dimethyltryptamine in human pineal gland." *J Neurochem.* 1976 Jan;26(1):187-90. (Biogenese von 5-Methoxy-N,N-dimethyltryptamine in der menschlichen Zirbeldrüse.) [Quelle als PDF]
- Dr. Rick Strassman "DMT: The Spirit Molecule" [Quelle als PDF]
- Regina Bailey "Pineal Gland" About.com Guide (Zirbeldrüse)

[Quelle als PDF]

- Scott Mowry "The Pineal Gland -The Bridge to Divine Consciousness"(Die Zirbeldrüse-Die Brücke zum göttlichen Bewusstsein) [Quelle als PDF]
- "Food for Consciousness" (Lebensmittel für das Bewusstsein) [Quelle als PDF]
- "How to decalcify the Pineal Gland?" (Wie man die Zirbeldrüse entkalken kann?) [Quelle als PDF]

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.