

## 5. Trainingseinheit: Die Zirbeldrüse aktivieren!

### Das oberste Organ des biologischen Systems und das Zentrum mentaler Steuerung: Die Epiphyse/Zirbeldrüse



Die Epiphyse (Glandula pinealis) liegt im Mittelhirn und wächst aus dem Dach des Zwischenhirns.

Das Wort [Glandula pinealis](#) (Zirbeldrüse) kommt vom lateinischen pinea (Zapfen), weil die Drüse die Form eines kleinen Pinienzapfens hat, so groß wie der Nagel des kleinen Fingers.

Die Drüse findet man an der Schnittstelle zweier Linien: die eine verläuft von einem Punkt zwischen den Augenbrauen zum Atlas (dem ersten Halswirbel), die andere von einem Ohr zum anderen.

Historische Darstellung der Zirbeldrüse

Die Farbe der Zirbeldrüse ist grau-rötlich. Die durchschnittliche Länge beträgt beim Menschen 5 bis 8 mm bei einer Breite von etwa 3 bis 5 mm und das Gewicht liegt bei ca. 80 bis 500 mg.

Die Zirbeldrüse ähnelt in ihrem Aufbau sehr stark einem Auge und das ist sie auch. Entwicklungsgeschichtlich stammt sie von dem so genannten Scheitelauge ab, das bei Fischen, Amphibien, Reptilien und vielen Vögeln noch vorhanden ist. Diese haben eine Öffnung mit dem darunter liegenden Auge, das nach oben schaut, um eine von dort kommende Gefahr erkennen zu können.

- Das von der Zirbeldrüse produzierte Hormon Melatonin wird heute als „Oberste Kontrollinstanz“ angesehen, denn es sorgt auf sichere Weise für langes Leben und Lebensqualität
- Melatonin wird aus dem Serotonin, hergestellt, welches in großen Mengen in der Zirbeldrüse zu finden ist. Wie es scheint, ist diese Drüse der Serotoninspeicher für das ganze Gehirn
- Melatonin reguliert die biologische Uhr des Körpers und reguliert die Ausschüttung aller wichtigen Hormone. So steuert Melatonin den Alterungsprozess insgesamt
- Die Epiphyse ist das zentrale Regulationsorgan für die Synchronisation des 24-Std.-Rhythmus

## **Bewusster Kontakt zum Unbewussten: Die Zirbeldrüse**

Seit tausenden von Jahren behaupten Geheimlehren, der Mensch besitze ein drittes Auge, das so genannte " *Auge der Erleuchtung* ". In einem Sanskritmanuskript von 1526 heißt es: "*Es gewährt göttliche Erkenntnis und leuchtet so hell wie das Licht aller Sonnen gleichzeitig.*" Die östlichen Weisen meinten die erbsengroße Zirbeldrüse.

Im 4. Jahrhundert v. Chr. sagte der griechische Anatom [Herophilos](#), die Zirbeldrüse sei "das Ventil, das den Fluss der Gedanken regelt".

Die Zirbeldrüse degenerierte nach Annahme verschiedener Wissenschaftler im Laufe der Evolution von ihrer ursprünglichen Größe (ca. 3cm Durchmesser), zu ihrer heutigen Größe.

- Schon [Rene Descartes](#) (1596-1650) (1), der Begründer des Rationalismus ("Ich denke, also bin ich") interessierte sich für die Zirbeldrüse. Seine Vorstellung, dass die Zirbeldrüse in Verbindung mit dem Sehen steht, kam den heutigen modernen Erkenntnissen schon sehr nahe. Über die Zirbeldrüse sagte er: "Es gibt eine kleine Drüse im Gehirn, in der die Seele ihre Funktion spezieller ausübt als in jedem anderen Teil des Körpers".

Nun hat sich gezeigt, dass die innere Energie direkt durch das Zentrum der Zirbeldrüse fließt. Heute sieht man diese Drüse wie ein "Auge", das in der Lage ist, elektromagnetische Felder zu detektieren, also in einem anderen Frequenzbereich zu sehen.

- Anstatt die Energie durch die Zirbeldrüse zu leiten um ihre Intuition zu verbessern, fließt bei vielen Menschen nicht genug Energie durch diesen Hirnbereich, weil die Drüse blockiert wird. Das Resultat davon ist, dass wir die Realität begrenzt wahrnehmen können.

Ein Indiz für die essentielle Wichtigkeit dieser Drüse als Verbindung zum Göttlichen könnte der Ritus der katholischen Kirche sein, bereits bei der Taufe des Säuglings diese Verbindung symbolisch mit dem Kreuzzeichen zu verschließen. Dieser symbolische Akt wiederholt sich dann jährlich am Aschermittwoch mit dem Aufbringen des Aschenkreuzes oberhalb der Nasenwurzel.

## **Die Hormone der Zirbeldrüse: Serotonin und Melatonin**

### **Serotonin**

Das Serotonin aus der [Zirbeldrüse](#) ist bekannt als ‚Gute-Laune-Hormon‘: Es hebt die Stimmung. Um optimal Serotonin aufzubauen, braucht der Körper jedoch die Aminosäure Tryptophan, die der Körper nur über die Nahrung beziehen kann.

Serotonin ist enorm wichtig als Vorstufe von Melatonin und hat eine beruhigende Wirkung und stärkt das Erinnerungsvermögen

## Melatonin

fördert den Schlaf und ist auch zu großen Teilen für die Schlafqualität mitverantwortlich.

- wirkt gegen Schlaflosigkeit, kurbelt das Immunsystem an und wirkt antioxidativ gegen freie Radikale (diese Wirkung entfaltet es vor allem auch im Gehirn).
- hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.
- schützt die Leber.
- verbessert die Blutfettwerte.
- säubert den Körper von Infektionen und ist enorm immunstärkend. Auch dadurch, dass es die Wirkung der NK-Zellen (natural killer cells) erhöht.
- hat eine starke Wirkung auf den [Hippocampus](#), der zuständig ist für das Lern- und Erinnerungsvermögen. Mit wenig Melatonin kann Gelerntes schlecht abgespeichert werden.

Der Melatoninspiegel hat seinen Höhepunkt in der Kindheit. Während wir altern, nimmt unser Melatoninspiegel ab, wobei der steilste Abfall ungefähr vom 50sten Lebensjahr an eintritt. Mit 60 produziert unsere Zirbeldrüse nur noch halb so viel Melatonin wie mit 20. In dem Maß, wie der Melatoninspiegel absinkt, beginnen sich teilweise ernstzunehmende Zeichen des Alterns zu zeigen.

## **Rückentwicklung/Verschlackung der Zirbeldrüse**

Etwa 50 % aller Menschen zeigen mehr oder wenige ausgeprägte [Verkalkungen](#) innerhalb des Organs. Es handelt sich dabei um „[Hirnsand](#)“ („brain sand“). Mit zunehmenden Alter erhöht sich der Verkalkungsgrad der Drüse.

Häufig werden Zysten gefunden. Bei Untersuchung im Kernspintomographen wurden 1995 in 60 % aller untersuchten Patienten [Pinealiszysten](#) gefunden (j comp ass tom 1995 Heft 19).

## **Energetische Aktivierung der Drüsen**

Eine Stimulation der Drüsen kann durch gezielte Energiearbeit/Meditation erfolgen. Durch ihre Aktivierung werden sie in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

Da das Drüsensystem kybernetisch vernetzt arbeitet, kommt es (wenn mehrere Drüsen harmonisch arbeiten) zu einem weitgehenden Ausgleich im System.

Beispiel:

- Eine gut stimulierte Schilddrüse aktiviert die Hormonproduktion von DHEA, das Wachstumshormon, die Nebennierenhormone wie auch die Geschlechtshormone Progesteron und Testosteron.
- Umgekehrt stimuliert ein hoher DHEA Spiegel die Schilddrüse, die Produktion der Wachstumshormone, die Nebennierenaktivität wie auch die Produktion von Östradiol und Progesteron.
- Die Drüsenkaskade wird insgesamt energetisch stimuliert, wenn die Zirbeldrüse stimuliert wird.

## Die Drüsen-Kaskade

Alle Körperdrüsen sind miteinander verbunden. Beginnend mit der Epiphyse, wandert die Energie, welche am Scheitel (7. Chakra) ihren kosmischen Eingang hat, bis hinunter zu den Eierstöcken und den Hoden.

Eine energiereiche Epiphyse ist von allergrößter Wichtigkeit für die Gesamt-Energiesituation der Körperdrüsen.

## Die Kopfdrüsen

### 1. Die Epiphyse (Zirbeldrüse) als zentrales-Steuerungsorgan

**Der Epiphysen-Steuerplan geht davon aus, dass *das Zentralorgan Epiphyse die ganze weitere Drüsen-Kette über den Hypothalamus bis hin zu den endokrinen Drüsen steuert. Die Epiphyse ist wie die Spitze einer Pyramide; (hat diese Drüse schon ein Problem, wird dieses unweigerlich in der Hierarchie nach unten weitergegeben.***

Hier ist besonders die Melatoninausschüttung von Wichtigkeit. Melatonin ist ein neurosekretorisches Hormon, das wahrscheinlich in Abhängigkeit vom Dunkel-Hell-Rhythmus produziert wird. Der Bildungsort dieses zentralen Steuerungshormons sind die Pineozyten, die Zellen der Epiphyse. Man vermutet, dass der Alterungsprozess beim Menschen hier zentral beeinflusst wird. Bei Melatoninmangel werden Schlafstörungen beschrieben und depressive Verstimmungen. Auch werden bei unstimmigem Melatonin-Haushalt wachstumsfördernde Wirkungen auf bestimmte Tumore genannt. (1)

### 2. Hypophyse (Hirnanhangdrüse)

Der Hypophysen-Vorderlappen

Diese endokrine Drüse ist mit dem Zwischenhirn verbunden. Bisher sind die Produktionen von sechs Hormonen nachgewiesen, darunter die Wachstumshormone STH und Prolaktin und das so wichtige ACTH, ein aus Aminosäuren bestehendes Hormon. Bekannteste Wirkung: Steuerung der Insulin-Ausschüttung durch Einwirkung auf die Nebennierenrinde.

Der Hypophysen-Vorderlappen steuert sieben energetische Hauptstränge:

- a) Männliche Keimdrüsen, Hormonhaushalt, Hoden, Prostata.
- b) Weibliche Keimdrüsen, Hormonhaushalt, Gebärmutter, Eierstöcke.
- c) Thymus I mit Galle und Leber.
- d) Thymus II mit der Gallenproduktion
- e) Bauchspeicheldrüse, Magen, Zwölffingerdarm, Dünndarm, Mandeln, Dickdarm, Harnblase.
- f) Männliche Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Nebennieren, Nieren.
- g) Weibliche Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Nebennieren, Nieren.

Der Hypophysen-Hinterlappen

Der Hypophysen-Hinterlappen steuert folgenden energetischen Strang:

- a) Muskulatur
- b) Lunge
- c) Nerven
- d) Venen
- e) Lymphsystem

### **3. Der Hypothalamus**

In ihm befinden sich die dem vegetativen Nervensystem übergeordneten Zentren, welche die wichtigsten Regulationsvorgänge des Organismus wie Wärmeregulation, Wach- und Schlafrhythmus, Blutdruck und Atmungsregulation, Nahrungsaufnahme (Hunger- und Sättigungszentrum), Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt, Sexualfunktionen und Schweißsekretion koordinieren“.

### **4. Der Thalamus**

Seine Funktion: „Zentrale Sammel- und Umschaltstelle für alle der Großhirnrinde zufließenden sensibel-sensorischen Erregungen aus Umwelt und Innenwelt.“ Hier werden verknüpft: Berührungs- Schmerz- und Temperaturempfindungen, sowie Geschmacks- Eingeweide- und Gleichgewichts-Empfindungen, welche Affekte wie Lust oder Unlust hervorrufen. Der Thalamus ist außerdem „am Zustandekommen von Ausdrucksbewegungen oder Psychoreflexen beteiligt, die als motorische Reaktionen (Abwehr- Fluchtreflexe und Schmerzäußerungen) oder affektbetonten Impulsen auftreten.“ Der Thalamus steuert des weiteren die Haut, das Herz, die Herzkranzgefäße, das Haarwachstum und die Bronchien

## In der Drüsen-Kaskade folgen jetzt die Körperdrüsen:

- Schilddrüse
- Nebenschilddrüsen
- Die Thymusdrüsen (Die beiden Thymusdrüsen sind von grundlegender Bedeutung für Entwicklung und Differenzierung der für die Immunität verantwortlichen T-Lymphozyten. Sie haben daneben Einfluss auf Körperwachstum und Knochenstoffwechsel).
- Herz
- Nebennieren
- Nieren
- Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- Magen und Darm
- Eierstöcke/Hoden

(1) In „Über die Leidenschaften der Seele“ führte René Descartes aus, wie er sich den Übergang aus dem sensiblen in das motorische Nervensystem dachte:

„Bei der Bewegung feinsten gasförmiger Stoffe, den sog. spiritus animales, an einem nicht paarig vorhandenen Teile des Gehirns, der Zirbeldrüse (conarium glans pinealis), ist die geistige Substanz gegenwärtig und erregt den *Sturm der Lebensgeister* (esprits animaux) in der Zirbeldrüse“. Ähnliche Vorstellungen hatten [Baruch de Spinoza](#) und [Thomas Hobbes](#).

Quelle zur Drüsenkaskade: Verlag de Gruyter, „[Psyhyrembel – Klinisches Wörterbuch](#)“

Text: Walter Häge

### Links zum Thema Zirbeldrüse:

#### Dieter Broers:

<https://www.youtube.com/watch?v=2YeYZKguAMs>

<https://www.youtube.com/watch?v=S7el0lmsyA>

#### www.annatom.de:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_WOeyeJi79o](https://www.youtube.com/watch?v=_WOeyeJi79o)

#### Töne:

<https://www.youtube.com/watch?v=kd7Weh8s5pg&pbjreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=uAbUeZfZNOI>

Wir danken Herrn [Dr. Ulrich Warnke \(und seinem Verlag\)](#) für die Überlassung seiner Inhalte und empfehlen seine Bücher.