IM KLANG DES KOSMOS

Vom Wesen der Schwingung und der Wiederverbindung des Menschen

English working title: In the Sound of the Cosmos

Peter Alois Giger

Manuscript Sample — Translation Inquiry German → English

Contents of this Sample

Vorwort (Preface)

Section 4.4 · Andrija Puharich und die 8-Hz-Resonanz des Bewusstseins

Section 5.1 · Zellkommunikation und Selbstregulation

Project Data

Full manuscript: 16 chapters plus front matter and appendix, approx. 140,000 words (estimated; final count upon completion)

German edition: December 2026 (hardcover and softcover)

Delivery for translation: chapter by chapter in final edited versions; completion of the German manuscript in November 2026

Translation deadline: end of January 2027 (English edition scheduled for a conference in March 2027)

Unpublished manuscript · All rights reserved · © 2026 Peter Alois Giger

Vorwort

Es war ein Tag, an dem meine Mutter kaum noch laufen konnte. Ich erinnere mich an ihren Blick, an die Hilflosigkeit in ihren Augen — und an meine eigene Hilflosigkeit. Die Schulmedizin hatte ihr nicht mehr zu bieten als das, was sie ohnehin schon bekam. In meiner Verzweiflung wandte ich mich an einen Atlasologen in Winterthur — die Atlaslogie ist eine sanfte manuelle Methode, bei der der oberste Halswirbel, der Atlas, in seine natürliche Position gebracht werden soll. Er arbeitete zudem mit Photonentherapie, einer Behandlungsform, bei der gebündeltes Licht eingesetzt wird, um die Zellregeneration und Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Auf meine Frage, ob er meiner Mutter helfen könne, antwortete er nur: »Wir müssen es einfach versuchen.«

Was dann geschah, hat mein Leben komplett verändert:Bereits nach der ersten Sitzung konnte meine Mutter wieder gehen. Wir standen alle daneben und wussten nicht, wie uns geschah. Mit jeder weiteren Sitzung kam mehr von ihrer Lebenskraft zurück, bis sie wieder ihren Alltag führen konnte. Ich schwor mir an jenem Tag: Wenn das tatsächlich wirkt — das war ja offensichtlich, dann muss ich verstehen, wie das möglich ist. Ich werde alles darüber lernen, was es zu lernen gibt.

So begann meine Reise in die Frequenzmedizin. Eine Reise, die mich tiefer geprägt hat, als ich es mir damals vorstellen konnte. Eine Reise in die Welt der Schwingung, die uns durchzieht, uns formt und uns mit allem verbindet. Heute weiß ich: Schwingung ist die unsichtbare Kraft, die im Mikrobereich der Atome ebenso wirkt wie im Makrobereich des Universums. Wir sind Schwingung. Wir sind Teil eines kosmischen Netzwerks, das alles durchdringt. Und genau diese Schwingung ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden — körperlich wie seelisch.

Vom Erlebnis zum Verstehen

Ich ließ mich zum Biophotonentherapeuten ausbilden — nicht um damit beruflich durchzustarten, sondern aus eigenem Interesse. Was ich während

der Ausbildung gelernt habe, habe ich an Familie und Freunden angewandt. Unmittelbar beobachtete ich Veränderungen, ohne genau zu verstehen, warum diese Therapie wirkt. Jedoch konnte ich es spüren — und sehen.

Ein wichtiger Teil der Ausbildung waren die Forschungen des deutschen Biophysikers Fritz-Albert Popp. Er hatte nachgewiesen, dass die Zellen aller Lebewesen ein schwaches Licht aussenden — die sogenannten Biophotonen. Dieses Licht ist offenbar einer der wesentlichen Träger der zellulären Kommunikation. Es übermittelt Signale, die Gesundheit, Wachstum und Vitalität steuern. Mit Popp konnte ich das, was ich an meiner Mutter erlebt hatte, zum ersten Mal in eine wissenschaftliche Sprache übersetzen.

Ich bezeichne mich nicht als Spezialist im klassischen Sinn. Ich habe verschiedene Ausbildungen durchlaufen, das meiste habe ich mir aber selbst beigebracht — getragen von einem breit gefächerten Interesse, das nie bei einem einzelnen Fach stehen bleiben wollte. Was mich antreibt, ist die *Metasicht auf die Dinge*: Themen miteinander zu verbinden, Muster zwischen scheinbar entfernten Disziplinen zu erkennen und gerade in dieser Verbindung Tiefe zu finden. Vielleicht ist das der eigentliche Grund, warum dieses Buch so geworden ist, wie es vor Ihnen liegt. Es spannt einen Bogen von der Quantenphysik bis zur alten Weisheit, von Wilhelm Reich bis Spooky2 sowie von der Biophotonenforschung bis zur Energiearbeit. Ich schreibe nicht als jemand, der ein einzelnes Fach bis in seine letzte Fußnote durchdrungen hat. Ich schreibe als jemand, der die Linien zwischen den Feldern gesehen hat und der davon überzeugt ist, dass genau dort, in den Verbindungen, das Wesentliche liegt.

Dieses Buch ist in erster Linie ein Lehrbuch für mich selbst. Es entstand aus Neugier, dem Drang zu verstehen und der Erfahrung, dass es oft weniger darauf ankommt, Antworten zu finden, als die richtigen Fragen zu stellen. Je weiter ich kam, desto breiter wurde das Thema für mich. Was als Frage nach Heilung begonnen hatte, weitete sich zu einer Frage nach dem Leben und am Ende zu einer Frage nach dem Kosmos und unserem Menschsein aus. Ich habe gemerkt, dass Frequenz nicht eine Methode unter vielen ist, sondern ein Grundprinzip, das uns mit allem verbindet.

Den entscheidenden nächsten Schritt verdanke ich meiner lieben Frau Anne. Sie war es, die mich auf den Weg der Frequenzmedizin im engeren Sinn brachte. Sie bestellte ein Gerät mit dem ungewöhnlichen Namen *Spooky2* — ein Gerät, das auf den Forschungen von Royal Raymond Rife aufbaut. Rife war ein amerikanischer Wissenschaftler, der bereits in den 1930er Jahren entdeckt hatte, dass jeder Krankheitserreger auf eine bestimmte Frequenz reagiert und gezielt mit dieser Frequenz geschwächt oder zerstört werden kann. Der Name des Geräts wirkte anfangs befremdlich auf mich, und ich konnte mir kaum vorstellen, was es bewirken sollte. So lag es zunächst ein ganzes Jahr ungenutzt in der Ecke — und beschäftigte mich doch innerlich zunehmend.

Dann hörte ich von einem Schweizer Therapeuten, der in Guatemala mit Spooky2-Geräten den ärmsten Menschen half, jenen, die sich keine medizinische Behandlung leisten konnten. Diese Geschichte berührte mich zutiefst und gab mir den entscheidenden Anstoß, selbst zu forschen, zu experimentieren, zu verstehen.

Schwingung in allem

Auf meinem Weg habe ich erkannt, dass wir nicht die Ersten sind, die diese Spuren verfolgen. Schon in den Veden wird der Klang als Ursprung der Welt beschrieben, in der chinesischen Medizin ist Qi seit Jahrtausenden bekannt und die Aborigines Australiens praktizieren seit zehntausenden Jahren Klangheilung. Auch in der westlichen Wissenschaft gibt es eine ganze Ahnenreihe an Pionieren: Nikola Tesla, der schon vor über einhundert Jahren prophezeit, dass die Medizin der Zukunft eine Medizin der Frequenzen sein wird. Albert Abrams, der die Radionik begründet. Georges Lakhovsky, der die Zelle als winzigen Schwingkreis beschreibt. Wilhelm Reich, der die Lebensenergie messbar machen will und sein Leben dafür gibt. Hulda Clark, deren Frequenzlisten bis heute in jeder Spooky2-Datenbank zu finden sind. Viele dieser Forscher werden zu ihrer Zeit verlacht, verfolgt und mundtot gemacht. Heute, im Licht der Quantenphysik, der Biophotonenforschung und der modernen Bioresonanz, kehren ihre Erkenntnisse mit voller Wucht zurück.

Je mehr wir uns von der Natur und voneinander entfernen, desto weiter entfernen wir uns auch von den heilenden Schwingungen, die uns eigentlich tragen und verbinden. Wir leben in einer Welt, in der wir von künstlichen Frequenzen umgeben und ständigen Reizen ausgesetzt sind. Dabei vergessen wir, dass wir selbst Resonanzwesen sind. Doch es gibt einen Weg zurück. Einen Weg, wieder in den Einklang zu kommen mit uns selbst und der Welt um uns herum. Diesen Weg beschreibt dieses Buch.

Vom Suchen zum Ankommen

Lange Zeit habe ich mich als Suchenden definiert. Sie hat mich an viele Orte geführt, durch persönliche und spirituelle Krisen sowie durch Phasen, in denen ich nicht mehr wusste, wohin.

Während meiner größten Krise reiste ich nach Indien, in den Ashram eines Avatars namens Balasai Baba. Ich werde nie vergessen, wie ich vor den Toren des Ashrams stand. Mein erster Gedanke war: »Peter, jetzt bist du völlig verloren.« Es fühlte sich an wie das Ende von etwas. In Wahrheit war es ein Anfang. In jenem Moment wurde etwas Neues geboren, das ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht benennen konnte.

Heute kann ich es. Ich habe begriffen, dass ich nirgendwo mehr hingehen muss. Alles ist in uns. Wir tragen es immer mit uns — ganz gleich, wohin wir reisen, wovor wir fliehen, oder wonach wir suchen. Erst als ich aufhörte zu suchen, konnte ich finden. Und genau diese Erkenntnis ist eine der fundamentalen Grundlagen dieses Buches: Frequenzmedizin, Schwingung, Resonanz — das alles sind keine Werkzeuge, um etwas zu erhalten, was uns fehlt. Es sind Wege, uns zu erinnern an das, was schon da ist.

Ein Leben in der Schwingung

Heute lebe ich mit meiner Frau Anne, abgeschieden in der Champagne, mitten im Wald. Mit uns: fünf Katzen, vier Ziegen und die unzähligen Tiere, die uns hier umgeben — im Geäst, im Laub, am Himmel und im Boden. Keine künstliche Strahlung, kein gleißendes Licht, keine ständigen Reize. Stattdessen die Natur — und ihre Schwingung. Sie kalibriert mich, oft unbewusst, manchmal sehr bewusst. Wenn ich am Morgen als Frühaufsteher

aus dem Haus trete, um die Ziegen zu füttern, empfängt mich die heilende Symphonie der erwachenden Natur: das Konzert der Vögel oder der Atem des Waldes. Diese Schwingung geht durch meinen Körper hindurch und heilt. Kein Geld. Keine Medikamente. Nur Resonanz mit dem, was ohnehin vorhanden ist.

In solchen Momenten frage ich mich, ob unsere moderne Lebensweise und unser sogenannter Fortschritt für uns Menschen wirklich Fortschritt bedeuten — oder ob wir uns immer weiter von dem entfernen, was uns trägt. Vielleicht ist das, was wir Fortschritt nennen, in Wahrheit eine Entfremdung.

Anne fährt jeden Freitag frühmorgens vier Stunden mit dem Zug nach Paris in ihr Cabinet, in dem sie als biodynamische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt energetische Therapie arbeitet. Spät am Samstag kehrt sie zurück, voll von all dem, was ihre Klienten in der Woche bewegt hat. Wir sitzen dann oft beieinander und sprechen über die Themen, die in ihren Sitzungen aufgetaucht sind. Und immer wieder kommen wir zum selben Fazit: Im Kern geht es darum, sich wiederzuverbinden — mit der Natur, mit dem eigenen Körper und mit jener inneren Führerschaft, die so leise zu uns spricht, dass sie im Lärm des Alltags untergeht.

Stanislav Grof, einer der bedeutendsten Bewusstseinsforscher des 20. Jahrhunderts, hat dieses Suchen in einem Satz auf den Punkt gebracht, der mich seit Jahren begleitet:

> *»Die Sehnsucht nach der Wiederherstellung des Zustandes vollkommener Erfüllung, wie er einst im Mutterleib erfahren wurde, ist anscheinend die fundamentale Triebkraft eines jeden Menschen. Dieses Prinzip liegt offenbar dem Ablauf der Märchen zu Grunde, die unausweichlich einem glücklichen Ausgang zustreben, wie auch dem Traum des Revolutionärs von einem zukünftigen Utopia, dem Bedürfnis des Künstlers nach Anerkennung, Beifall und Geltung, dem ehrgeizigen Wettlauf um Besitz, Rang und Ruhm. Mir wurde klar, dass hier die Antwort lag auf das fundamentale Dilemma der Menschheit: Diese unsägliche Sehnsucht, dieses unstillbare Verlangen kann durch keine Errungenschaften, keinen Erfolg in der äußeren Welt, wie groß sie auch seien, befriedigt werden. Die einzige Antwort ist die Wiederherstellung der Verbindung mit diesem Ort im eigenen Geist, im eigenen Unbewussten.«*
>
> — Stanislav Grof

Grofs Werk hat mich über viele Jahre begleitet. Seine Schriften haben in mir eine Frage wachgerufen, die ich am Ende nicht mehr nur lesend beantworten konnte. Nach langem Studium und mit großer Sorgfalt entschied ich mich schließlich, eine fundierte und gut vorbereitete LSD-Reise in einem geschützten Rahmen zu wagen, der dieser Erfahrung würdig war. Was ich dort erlebt habe, lässt sich nicht in viele Worte fassen. Aber eines wurde mir mit einer Klarheit gezeigt, die ich seither nicht mehr verloren habe: Alles, was wir sind, ist im Innersten eine einzige Bewegung.

Wenn wir über das körperliche Hinausgehen und eins sind mit allem, bleibt nur noch eine Schwingung — die höchste, die es gibt: die Liebe.

Eine Einordnung

Dieses Buch ist nicht gegen die moderne Medizin gerichtet — im Gegenteil. Sie hat erstaunliche Fortschritte erzielt, besonders in der Chirurgie und der Notfallversorgung. Wer einen schweren Unfall hat, ist im Universitätsspital besser aufgehoben als bei einem Frequenzgerät.

Doch die westliche Medizin greift immer tiefer in den Körper ein, ohne den Menschen ganzheitlich zu betrachten, wie es alte Traditionen wie Ayurveda, die chinesische oder die tibetische Medizin tun. Werden spirituelle und energetische Dimensionen ausgeblendet, entstehen Probleme, die sich vom Geist auf die Psyche und schließlich auf den Körper übertragen, ohne dass ihr eigentlicher Ursprung jemals behandelt wird.

Besonders deutlich beobachte ich dies in der Psychiatrie: Menschen, die in Wahrheit eine spirituelle Krise durchleben, werden oft als »verrückt« eingestuft, weil sie zeitweise Wahrnehmungen entwickeln, die sich der gewohnten Logik entziehen. Statt ihnen zu helfen, diese Erfahrungen als Teil ihrer inneren Entwicklung zu verstehen und vielleicht sogar als Begabung zu nutzen, werden sie schlichtweg ruhiggestellt. Genau hier zeigt sich, was passiert, wenn die Schwingungsdimension des Menschen nicht mehr berücksichtigt wird: Wir behandeln Symptome, ohne die Quelle zu kennen. Frequenzmedizin im weiten Sinn — verstanden als Achtsamkeit für die Schwingung in uns — könnte hier eine Brücke schlagen, die heute schmerzlich fehlt.

Die Einladung

Stellen Sie sich ein Orchester vor, das die perfekte Symphonie spielt. Wenn jede Note und alle Musiker in Harmonie sind, entsteht eine Welle aus Freude, Euphorie und Verbundenheit, die den ganzen Raum ausfüllt. Genauso wirkt auch die Schwingung in uns und um uns: Wenn wir mit ihr in Einklang kommen, spüren wir die Harmonie in uns selbst und fühlen uns mit dem gesamten Universum verbunden.

Denken Sie an eine Opernsängerin, die mit ihrer Stimme genau die richtige Frequenz trifft und damit eine Vase zum Zerbrechen bringt. Die richtige Schwingung am richtigen Punkt entfaltet eine enorme Kraft. Oder denken Sie an eine Brücke, die während eines Erdbebens in Resonanz mit genau der passenden Frequenz gerät und kollabieren kann. Auch wir Menschen sind Teil dieses Systems aus Schwingungen und Frequenzen. Wenn wir die richtige Resonanz finden, kann diese Schwingung uns heilen und unser Leben mit dem Kosmos in Einklang bringen.

Dieses Buch will diese Reise begleiten. Es spannt einen weiten Bogen — vom Ursprung bis zur Moderne, in dem Schwingung schon immer als Schlüssel zur Wirklichkeit verstanden wurde Es will keine Werbeschrift sein, sondern ein Begleiter, der zeigen will, was belegt, was Hypothese und was persönliche Erfahrung ist. Es will Sie einladen, selbst zu prüfen.

Folgen Sie mir mit offenem Herzen und wachem Verstand, ganz gleich, ob Sie der Frequenzmedizin zum ersten Mal begegnen, ob Sie schon mit Spooky2 arbeiten oder ob Sie als Therapeutin oder Therapeut nach Vertiefung suchen. Und vor allem: Nehmen Sie nichts einfach hin, nur weil es in diesem Buch steht. Prüfen Sie selbst, stellen Sie Fragen, machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Nur was Sie selbst überprüft und erlebt haben, wird für Sie wirklich zur Gewissheit.

Was Sie auf den folgenden Seiten erwartet, ist eine Mischung aus persönlicher Erfahrung, wissenschaftlicher Erkenntnis und einem tiefen Vertrauen in die in jedem von uns angelegte Heilkraft, die nur darauf wartet, wieder gehört zu werden.

— Ende Vorwort —

> *Versionsstand: v1.3 (27.06.2026). Vorwort ist freigegeben. Gegenüber v1.2 inhaltlich ergänzt: Im Abschnitt über die Beweggründe steht nun ausdrücklich, dass dieses Buch zuerst ein Lehrbuch für den Autor selbst ist — getragen von Neugier und von der Einsicht, dass es weniger darauf ankommt, Antworten zu finden, als die richtigen Fragen zu stellen. Der übrige Text ist gegenüber v1.2 unverändert (Selbstkommentar an drei Stellen bereits entfernt; einheitliches Manuskript-Layout mit Header, Footer und Versionsnotiz).*

Kapitel 4 · Frequenzen in der Natur

Die Frequenz des Lebens

Abschnitt 4.4 · Andrija Puharich und die 8-Hz-Resonanz des Bewusstseins

Version 2.0 · Status: freigegeben · Stand:2 7. Juli 2026

Dieses Kapitel hat bis hierher einen weiten Bogen geschlagen: vom Grundton der Erde über die Sprache der Tiere bis zum lebendigen Wasser. Nun kehrt es dorthin zurück, wo es begann — zum Menschen und seinem Puls. Wir begegnen dabei einer Frequenz, die uns schon einmal an der Schwelle des ruhenden Gehirns und in ihrem Wirkfeld aufgefallen ist: jene rätselhaften acht Schwingungen pro Sekunde. Ein Mann hat ihnen sein gesamtes Forscherleben gewidmet und sie die »Frequenz des Lebens« genannt. Die Rede ist von Andrija Puharich.

Der Arzt, der die Stille misst

Andrija Puharich kommt 1918 in Chicago als Kind jugoslawischer Einwanderer zur Welt. Er wird Arzt und Neurophysiologe und ist ein erfinderischer Kopf, der im Laufe seines Lebens auf Dutzende Patente kommt. Darunter auch ein frühes elektronisches Hörgerät.[1] Doch neben der Medizin treibt ihn eine tiefgründige Frage um: Was geschieht im Gehirn eines Menschen, der außergewöhnliche Zustände erlebt, eintritt in eine meditative Vertiefung, in Heilung und in jene Klarheit, von der Mystiker aller Zeiten berichten? Puharich will nicht bloß glauben und staunen, er will dieses Phänomen messen.

So beginnt er, die Hirnwellen von Menschen aufzuzeichnen, die solche Zustände beherrschen: Heiler, Meditierende, Vertiefte. Dabei stößt er auf etwas, das ihn nicht mehr loslässt. Immer wieder zeigt das Gehirn von Menschen, die in diese besondere Wachheit eintreten, ein charakteristisches Muster. Es wird eine Frequenz im Bereich von acht Hertz sichtbar.

Acht Schwingungen in der Sekunde

Diese acht Hertz liegen an einer bedeutsamen Stelle. Sie markieren, wie ein früherer Abschnitt zeigt, den Übergang zwischen Alpha und Theta, der Schwelle zwischen wacher Entspannung und traumnaher Vertiefung, gleichzeitig die

1 Andrija Puharich (1918–1995), geboren als Karel Puharich in Chicago als Kind jugoslawischer Einwanderer, amerikanischer Arzt, Neurophysiologe und Erfinder. Er hält im Lauf seines Lebens 56 Patente, darunter ein frühes mikroelektronisches Hörgerät, und arbeitet auf den Gebieten der medizinischen Elektronik und der Neurophysiologie. Daneben erforscht er außergewöhnliche Bewusstseinszustände — ein Weg, der ihm Bewunderung ebenso wie Spott einträgt.

Grenze, an der ein Mensch nach innen zu sinken beginnt, ohne den Faden zu verlieren.[2] Im Jahr 1956 begegnet Puharich einem indischen Yogi, der diese Schwelle willentlich überschreiten kann, in dem er seine Hirnwellen bewusst verschiebt und von einem Bewusstseinszustand in den anderen wechselt, als drehe er an einem inneren Regler. Für Puharich ist dies eine Offenbarung: Der Zustand, den östliche Meister seit Jahrtausenden in der Meditation suchen, hat eine messbare Signatur — und sie liegt bei acht Hertz.

Mehr noch: Puharich erkennt, dass sich dieser Zustand erlernen lässt. Mit den Mitteln des Biofeedbacks, das dem Menschen seine eigenen Hirnströme sichtbar macht, können Übende lernen, bewusst in den Acht-Hertz-Bereich einzutreten. Auf diese Weise betreten sie die Schwelle willentlich, an der sich Ruhe, Klarheit und Heilung einstellen. Was der Yogi in jahrzehntelanger Übung erreicht, wird so, zumindest in Ansätzen, dem modernen Menschen zugänglich.

Die Frequenz, die alles verbindet

So schließt sich der Kreis dieses Kapitels auf schöne Weise. Denn diese acht Hertz, die Puharich im Gehirn des vertieften Menschen findet, stimmen fast genau mit dem Grundton der Erde überein. Wir erinnern uns an die Schumann-Resonanz von 7,83 Schwingungen pro Sekunde, von der jenes Kapitel ausgeht.[3] Der Mensch, der in die Stille eintritt, stimmt sein Gehirn auf jene Frequenz ein, in der auch der Planet schwingt. Innen und Außen begegnen sich in ein und demselben Ton. Es ist, als fände der Mensch in der meditativen Vertiefung nach Hause in den Rhythmus der Erde. Als wäre die Meditation nichts anderes als das bewusste Einschwingen in den Grundton, in dem alles Leben gewachsen ist.

Darin liegt die stille Größe von Puharichs Befund, ganz gleich, wie man zu manchem anderen steht, das sein schillerndes Leben umrankt. Er hat einen Zusammenhang gemessen, den die Weisheitslehren schon immer kennen: Der Mensch verbindet sich mit etwas Größerem, wenn er zur Ruhe kommt. Was die einen Gott nennen, nennen die anderen das All und Dritte wiederum das

2 Die Hirnwellen-Bänder sind in Abschnitt 3.8 beschrieben. Der Bereich um 8 Hz liegt am Übergang von Alpha (entspannte Wachheit) zu Theta (Dämmerzustand, tiefe Meditation) — jene Schwelle, an der auch der Grundton der Erde, die Schumann-Resonanz, liegt (siehe Abschnitt 4.1).

3 Puharich ist eine schillernde und umstrittene Gestalt; manche seiner späteren Unternehmungen und Verbindungen gelten als spekulativ und sind wissenschaftlich nicht anerkannt. Für dieses Buch ist allein sein Kernbefund von Belang: die wiederkehrende Beobachtung eines Frequenzbereichs um 8 Hz in außergewöhnlichen Zuständen von Ruhe, Heilung und Versenkung. Dieser Befund fügt sich in ein größeres, gut belegtes Bild — die Bedeutung der langsamen Hirnwellen und ihre Nähe zum Grundton der Erde.

Selbst. Es hat, so scheint es, ebenfalls eine Frequenz. Dieselbe, in der die Erde ihren leisen, ununterbrochenen Puls schlägt.

Das grosse Ganze im Blick

Damit rundet sich dieses Kapitel ab . Wir sind vom Herzschlag der Erde ausgegangen und haben ihn im Gehirn des Menschen, der zur Ruhe kommt, wiedergefunden. Zwischen dem Puls des Planeten und dem Puls des vertieften Geistes gibt es keinen Gegensatz, sondern einen Gleichklang. Die Natur spricht in Frequenzen, und der Mensch trägt die Fähigkeit in sich, sich auf ihren Grundton einzustimmen — nicht mit Geräten, sondern mit der eigenen Stille.

So mündet auch dieses Kapitel in das Herz des Buchtitels. Im Klang des Kosmos zu leben heißt, den eigenen Rhythmus wiederzufinden im Rhythmus des Ganzen. Der Grundton der Erde, das Summen der Tiere, das Tönen des Wassers und die Frequenz des meditativ vertieften Bewusstseins sind allesamt Stimmen desselben großen Zusammenklangs. Und wenn der Mensch still wird, ist er eingeladen, nicht länger nur zuzuhören, sondern selbst wieder mitzuklingen. Damit ist die Grundlage gelegt für das, was die folgenden Kapitel entfalten: Wie lässt sich diese Wiederverbindung mit dem Klang des Kosmos ganz praktisch vollziehen?

Quellen und Vertiefung

Zu Andrija Puharich: seine Schriften zur Elektrophysiologie des Bewusstseins und zur Wirkung niederfrequenter Felder auf das Gehirn; biografische Darstellungen in der Parapsychologie-Literatur (die zugleich die umstrittenen Seiten seines Werks einordnen). — Zur 8-Hz-Thematik und den Hirnwellen siehe Abschnitt 3.8, zur Schumann-Resonanz Abschnitt 4.1.

Zum Biofeedback: einführende Darstellungen der Methode, mit der sich Hirnzustände sichtbar machen und beeinflussen lassen.

Das vollständige Quellen- und Literaturverzeichnis mit Seitenangaben steht im Anhang. Mit diesem Abschnitt schließt Kapitel 4. Die folgenden Kapitel wenden sich der praktischen Anwendung zu — wie der Mensch die Kraft der Frequenzen für Heilung und Wiederverbindung nutzen kann.

— Ende Abschnitt 4.4 · v1.0 (freigegeben; durchgängig im Präsens) · zugleich Ende Kapitel 4 —

Kapitel 5 · Wirkung der Frequenzmedizin im menschlichen Körper

Zellkommunikation und Selbstregulation

Abschnitt 5.1 · Wie Billionen Zellen ein Gespräch führen

Version 1.1 · Status: freigegeben · Stand: 13. August 2026

Während Sie diesen Satz lesen, bildet Ihr Körper mehrere Millionen neue Zellen. Er informiert Sie nicht darüber, er vermeidet keine Ergebnisse und unterbricht Sie auch nicht, während Sie gerade diese Worte lesen. Er tut es einfach — seit dem Tag Ihrer Geburt, in jeder Sekunde, auch genau in diesem Augenblick.

Rund 37 Billionen Zellen bilden einen erwachsenen Menschen. Das ist das Ergebnis der ersten systematischen Zählung, die Forscher der Universität Bologna vorlegen[1]. Die Zahl übersteigt jede Anschauung: Wer 37 Billionen Sekunden zählen wollte, bräuchte dafür mehr als eine Million Jahre. Und die Zahl reicht über uns hinaus: Unsere Milchstraße trägt nach heutiger Schätzung einige hundert Milliarden Sterne[2]. Das heißt, in einem einzigen Menschen leben rund hundertmal mehr Zellen, als die Galaxis Sterne zählt. Wer einen Menschen betrachtet, sieht also mehr Lebewesen, als am Nachthimmel aller Nächte stehen. Eine neuere Vermessung ist in der Lage , genauer zu unterscheiden: etwa 36 Billionen Zellen beim Mann, 28 bei der Frau sowie 17 beim Kind[3]. Und jede einzelne dieser Zellen ist ein vollständiges Lebewesen im Kleinen mit eigener Hülle, eigenen Kraftwerken und einem eigenen Stoffwechsel.

Der Körper ist ein Staat aus Billionen Bürgern, der niemals ruht. Jeden Tag ersetzt er rund 330 Milliarden Zellen. Das sind knapp vier Millionen in jeder Sekunde[4]. Neun von zehn davon sind Blutzellen. Die Schleimhaut des Darms erneuert sich binnen weniger Tage, die Oberhaut in Wochen, ein rotes Blutkörperchen lebt etwa vier Monate, und das Skelett baut sich über Jahre hinweg Stück für Stück um.

1 Eva Bianconi u. a.: An estimation of the number of cells in the human body. In: Annals of Human Biology 40 (2013), Heft 6, S. 463–471.

2 Die Schätzungen liegen zwischen 100 und 400 Milliarden Sternen; vgl. NASA: How Many Stars in the Milky Way? (Blueshift, 2015).

3 Ian A. Hatton u. a.: The human cell count and size distribution. In: Proceedings of the National Academy of Sciences 120 (2023), Nr. 39, e2303077120.

4 Ron Sender, Ron Milo: The distribution of cellular turnover in the human body. In: Nature Medicine 27 (2021), S. 45–48.

Es wird jedoch nicht alles ausgetauscht. Der Herzmuskel bleibt zum größten Teil erhalten, die meisten Nervenzellen begleiten uns ein Leben lang, und der oft gehörte Satz, alle sieben Jahre sei der Mensch ein völlig neuer, ist reine Legende. Die Wahrheit ist eindrücklicher: Innerhalb weniger Monate erzeugt der Körper so viele neue Zellen, wie er insgesamt trägt. Dabei bleibt er nach außen hin derselbe Mensch, mit derselben Narbe am Knie und derselben Handschrift.

Wer hält all das zusammen? Es gibt keinen Zentralrechner, der jeder dieser Billionen Zellen ihren Auftrag zuteilt. Das Gehirn steuert zwar vieles, aber nicht die Erneuerung der Darmwand oder den Zeitpunkt, an dem sich eine einzelne Hautzelle teilt. Die Ordnung entsteht anders: Die Zellen kommunizieren miteinander.

Drei Sprachen der Zellen

Die erste Sprache ist die der Stoffe. Zellen geben Botenmoleküle ab. Dabei handelt es sich um Hormone, die mit dem Blut durch den gesamten Körper reisen, und Überträgerstoffe, die nur den winzigen Spalt zur Nachbarzelle überqueren. Die Empfängerzelle trägt an ihrer Oberfläche passende Andockstellen. Molekül und Andockstelle fügen sich ineinander wie Schlüssel und Schloss. Im Inneren der Zelle wird daraus eine Anweisung: Teile dich, schütte aus, stirb, halte still. Diese Sprache ist die am besten kartierte der Biologie. Auf ihr beruht ein Großteil der modernen Medizin, vom Insulin bis zum Schmerzmittel.

Die zweite Sprache ist die der Spannung. Jede lebende Zelle hält zwischen innen und außen einen elektrischen Unterschied von etwa siebzig Tausendstel Volt aufrecht[5]. Das klingt nach wenig, doch die Membran, über die diese Spannung abfällt, ist nur wenige Millionstel Millimeter dünn. Auf einen Meter umgerechnet entspricht das einem Feld von rund zehn Millionen Volt. In der Wand jeder einzelnen Zelle herrscht also, maßstäblich betrachtet, Gewitterspannung. Nerven- und Muskelzellen nutzen diese Spannung als Signal — eine laufende Entladung, die als Impuls die Faser entlang wandert. Millionen solcher Signale übereinandergelegt, ergeben die Wellen, die sich am Kopf ableiten lassen. Abschnitt 3.8 hat sie vermessen.

5 Bruce Alberts u. a.: Molecular Biology of the Cell. 6. Auflage, New York 2015, Kapitel 11 (elektrische Eigenschaften von Membranen).

Die dritte Sprache ist die leiseste: Licht. Fritz-Albert Popp weist in den siebziger Jahren nach, dass lebende Zellen ununterbrochen ein ultraschwaches Leuchten abgeben. Es ist so schwach, dass es nur mit den empfindlichsten Detektoren seiner Zeit messbar ist[6]. Dass dieses Licht existiert, ist vielfach bestätigt und heute unbestritten. Popp sieht darin mehr als ein Nebenprodukt des Stoffwechsels. Information, die Zellen einander zusenden. Dafür sprechen zwei auffällige Befunde. Das Leuchten ist geordnet statt zufällig, und es verändert sich, wenn Zellen aus ihrem Gleichgewicht geraten. Im strengen Sinn bewiesen ist diese Deutung nicht. Widerlegt ist sie ebenso wenig. Georges Lakhovsky denkt denselben Gedanken ein halbes Jahrhundert früher von der anderen Seite her: Die Zelle als winziger Schwingkreis, der sendet und empfängt. Abschnitt 3.11 erzählt seine Geschichte.

Dreißig Jahre nach Popps ersten Messungen bekommt dieses Leuchten nun sein Foto. Ein japanisches Team um Masaki Kobayashi setzt Probanden in völlige Dunkelheit und richtet eine Kamera auf sie. Deren Sensor ist tiefgekühlt und damit empfindlich genug für ein Licht, das rund tausendfach schwächer ist, als das menschliche Auge wahrnehmen kann. Die Aufnahmen zeigen: Der Körper glimmt am hellsten an Wangen, Stirn und Hals. Dieses Glimmen folgt einem Tagesrhythmus — am Vormittag ist es am schwächsten, am Nachmittag am stärksten[7]. Das Wärmebild derselben Studie beweist, dass hier nicht die Wärme fotografiert ist: Die wärmsten Stellen des Körpers und die hellsten sind nicht dieselben.

[Abbildung: bild_koerperleuchten_K-5.1.png]

Das Leuchten des menschlichen Körpers, fotografiert. A: Der Versuchsaufbau — der Proband sitzt in einer lichtdichten Kammer vor der tiefgekühlten Kamera. B: Derselbe Mann bei normalem Licht. C bis G: Sein ultraschwaches Leuchten im Tagesverlauf von 10 bis 22 Uhr; die hellsten Zonen liegen an Wangen, Stirn und Hals. H: Der gemessene Tagesrhythmus des Leuchtens. I: Das Wärmebild desselben Körpers — die wärmsten Stellen sind nicht die hellsten, das Leuchten ist keine Wärmestrahlung. Aus: Kobayashi, Kikuchi, Okamura, PLoS ONE 4 (2009), e6256, Abbildung 1 — Open Access, Lizenz CC BY.

Die Stoffe erklären, was übertragen wird. Die Spannung erklärt, wie schnell. Was beide zusammen noch nicht erklären, ist der Zusammenklang, dass Billionen Zellen gleichzeitig das Richtige tun, ohne dass eine der anderen zusieht. Wie ein

6 Fritz-Albert Popp: Biophotonen – Neue Horizonte in der Medizin. 3. Auflage, Stuttgart 2006. Siehe ausführlich Abschnitt 3.6 dieses Buches.

7 Masaki Kobayashi, Daisuke Kikuchi, Hitoshi Okamura: Imaging of Ultraweak Spontaneous Photon Emission from Human Body Displaying Diurnal Rhythm. In: PLoS ONE 4 (2009), Nr. 7, e6256 — Open Access, Lizenz CC BY.

Orchester im Takt bleibt, dessen Musiker einander weder sehen noch hören — das ist eine der offenen Fragen der Biologie. Und es ist die Frage, an der die Frequenzmedizin ansetzt: Wo ein Takt gehalten wird, liegt es nahe, nach dem zu suchen, was den Takt vorgibt.

[Abbildung: bild_zellkommunikation_K-5.1.png]

Drei Sprachen einer Zelle: Botenstoffe (chemisch), Membranspannung (elektrisch), ultraschwaches Licht (Biophotonen). Eigene Darstellung.

Der Körper stimmt sich selbst

Dass Gesundheit ein Gleichgewicht ist und Krankheit die Abweichung davon, gehört zum ältesten Wissen der Heilkunst. Die chinesische Medizin denkt den Körper als Zusammenspiel von Yin und Yang — zwei Kräfte, die einander halten wie Tag und Nacht. Gesund ist, bei wem sie im Gleichgewicht stehen[8]. Der Ayurveda Indiens kennt drei Doshas, drei Wirkkräfte, deren rechtes Maß bei jedem Menschen ein eigenes ist. Krankheit beginnt demnach, wo eine über ihr Maß wächst[9]. Die griechischen Ärzte um Hippokrates lehren dasselbe als Lehre von den Säften: Gesundheit ist eine gute Mischung, Krankheit eine Störung des Verhältnisses[10]. Nicht zuletzt der Schamane, der für einen Kranken die verlorene Ordnung sucht, arbeitet an nichts anderem: Heilung ist Wiederherstellung.

Diese Traditionen geben auch dem einen Namen, was den Körper durchströmt und seine Teile zu einem Ganzen verbindet: Qi in China, Prana in Indien, Pneuma bei den Griechen. Was dieses Kapitel das Gespräch der Zellen nennt, beschreiben sie als strömende Lebenskraft — Jahrtausende bevor jemand eine Zelle sieht.

Aus der Kommunikation zwischen den Zellen entsteht etwas, das kein einzelnes Organ leistet: Der Körper hält sich selbst im Gleichgewicht. Die Körpertemperatur bleibt bei siebenunddreißig Grad, ob draußen Frost herrscht oder Hochsommer. Der Blutzucker pendelt nach jeder Mahlzeit in sein Maß zurück. Der Säuregrad des Blutes hält sich in einer so engen Spanne, dass schon eine kleine Verschiebung lebensbedrohlich wird. Die westliche Wissenschaft entdeckt diese alte Ahnung erst spät und nennt das Ergebnis Homöostase — ein Netz aus Regelkreisen, die messen, vergleichen und nachstellen — ununterbrochen und ein Leben lang.

8 Huangdi Neijing Suwen, Kapitel 5 (Yin und Yang als Ordnungsprinzip von Himmel, Erde und Körper).

9 Charaka Samhita, Sutrasthana (die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihr Gleichgewicht).

10 Corpus Hippocraticum: De natura hominis, Kapitel 4 (die vier Säfte und ihre gute Mischung).

Das Wort Regelkreis klingt technisch, aber der Vorgang ist ein Gespräch. Jede Abweichung ist eine Frage an den Körper, jede Gegenbewegung seine Antwort. Niemand befiehlt der Bauchspeicheldrüse, Insulin auszuschütten. Sie registriert jedoch den steigenden Blutzuckerspiegel und reagiert. Kein Arzt weist die Gefäße an, sich bei Kälte zu verengen, aber sie antworten auf das, was die Haut wahrnimmt Der Körper ist kein Apparat, der bedient wird. Er ist ein Gesprächspartner, der zuhört.

An diesem Punkt wird verständlich, wie die Frequenztherapie ihre eigene Vorgehensweise interpretiert. Sie fügt dem Körper keinen Stoff hinzu und ersetzt kein Organ. Stattdessen bietet sie ihm einen Takt an, eine Schwingung, an der sich die verschiedenen Regelkreise neu ausrichten können, so wie ein Orchester sich am Kammerton stimmt, bevor es zu spielen beginnt. Es geht nicht um eine Reparatur von außen, sondern die Erinnerung an eine Ordnung, die der Körper kennt. In dieser Deutung ist Heilung nicht das Ziel des Verfahrens, sondern die Folge, wenn das Gespräch wieder in Gang kommt. Die Regelkreise selbst stehen in jedem Lehrbuch. Diese Deutung ihrer Ansprechbarkeit durch Schwingung ist der Stand der Erfahrungsmedizin — von der Schulmedizin zwar nicht anerkannt, aber auch nicht widerlegt.

An dieser Stelle schließt sich für mich ein persönlicher Kreis. Die Geschichte, mit der dieses Buch beginnt — die meiner Mutter, die kaum noch gehen konnte und nach einer einzigen Sitzung bei Rolf Jenny in Winterthur wieder auf ihren Beinen stand - habe ich jahrelang erzählt, ohne sie erklären zu können. Heute lese ich sie mit den Begriffen dieses Abschnitts. Die Lichtfilter jener Therapie fügen dem Körper nichts hinzu — keinen Wirkstoff, keine Kraft von außen. Sie bieten Licht in bestimmten Qualitäten an. Und wenn Popps Deutung zutrifft, ist Licht eine der Sprachen, in denen Zellen einander zuhören. Vielleicht ist es das, was damals geschehen ist: Ein Gespräch, das ins Stocken geraten ist, findet seinen Ton wieder. Die Zellen kalibrieren sich neu an einer Schwingung, die der Körper als die seine erkennt. Beweisen kann ich das nicht. Es ist die Deutung meiner Erfahrung, die ich mit eigenen Augen erlebthabe. Aber sie ist der Anfang des Weges, der zu diesem Buch geführt hat. Rolf Jenny war ein Menschenfreund, mit einem enormen Wissen über den Körper und über das, was über ihn hinausreicht. Dass daraus ein Buch geworden ist, hat er nicht mehr erlebt.

Das Gespräch, das nie verstummt

Auch die Erde hält ihre Werte in engen Spielräumen. Auch sie trägt ein Feld und einen Takt — Abschnitt 4.1 hat seinen leisen Grundton vermessen. Die Zelle ist nicht in einem leeren Raum entstanden, sondern in Milliarden von Jahren innerhalb dieses Feldes und unter diesem Takt. Dass ihre eigenen Rhythmen dazu passen, ist vielleicht kein Zufall, sondern eine Frage der Herkunft.

Heute Nacht, während Sie schlafen, wird in Ihnen gebaut, aussortiert, nachgestimmt. Rund hundert Milliarden Zellen werden gehen, ebenso viele neu entstehen, und am Morgen sind Sie derselbe Mensch. Das Gespräch der Billionen verstummt nie.

Quellen und Vertiefung

Die vollständigen Angaben stehen in den Fußnoten dieses Abschnitts; das Gesamtverzeichnis mit Seitenverweisen im Anhang. Zur Zellzahl: Bianconi u. a. (2013) und Hatton u. a. (2023); zur Sternzahl der Milchstraße: Fußnote 2. Zur Erneuerung: Sender und Milo (2021). Zur Membranspannung: Alberts u. a. (2015). Zu den alten Gleichgewichtslehren: Suwen, Charaka Samhita und De natura hominis (Fußnoten 7 bis 9). Zu den Biophotonen: Abschnitt 3.6 und Popp (2006); zu Lakhovskys Schwingkreis-Gedanken: Abschnitt 3.11; zu den Hirnwellen: Abschnitt 3.8. Abschnitt 5.2 wendet sich dem Immunsystem zu.

— Ende Abschnitt 5.1 · v1.1 (durchgängig im Präsens; beide Abbildungen als eigene Dateien beigelegt) —