

## Natürliche Wege zur DNA-Regeneration nach Impfung und COVID

Neueste Studien zeigen, dass Meditation nicht nur den Geist beruhigt, sondern auch die DNA reparieren kann, indem sie genetische Schäden, verursacht durch COVID-19 oder mRNA-Impfstoffe, umkehrt.



Die Forschung zeigt: Meditation aktiviert die Selbstheilung.

Foto: iStock

Von Yuhong Dong | 3. April 2024

Es gibt Belege dafür, dass COVID-19 und die mRNA-Impfstoffe die DNA schädigen können. Viele suchen daher nach Wegen, um eventuelle Nebenwirkungen abzuschwächen. Obwohl es als unmöglich gilt, die DNA zu reparieren, kann dies durchaus der Fall sein.

Ein treffendes Beispiel hierfür ist der wohltuende Schlaf nach einem langen und mühevollen Arbeitstag. Dieser ermöglicht es, am nächsten Morgen erfrischt und voller Energie aufzuwachen, denn während der Nacht führt der Körper zahlreiche für das Auge unsichtbare **Reparaturarbeiten** durch. Denn der Organismus verfügt über beeindruckende Selbstheilungskräfte, die uns gegenüber schädlichen Einflüssen abschirmen. Zudem existieren natürliche Methoden, um diese heilenden Prozesse gezielt zu unterstützen.

Selbst wenn man nicht direkt von COVID-19 betroffen war, können andere externe und interne Faktoren wie UV-Licht und Strahlung, Umweltgifte, **Lebensmittelzusätze** und **Stress** einen negativen Einfluss auf die DNA haben.

### Lesen Sie auch

Forscher entdecken mögliche Genveränderungen durch COVID-19-Impfungen



### Ruhiges Sitzen kann DNA reparieren

Viele Menschen finden im Schlaf eine wohltuende Entlastung vom Stress. Die Meditation bietet sich als eine Art der aktiven Erholung an, die man im Zustand des Wachseins ausüben kann. Zwar betrachten manche die Meditation oder das Achtsamkeitstraining als eintönig, jedoch belegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, dass diese Praktiken positive Auswirkungen auf die Genaktivität haben können.

Meditation bezeichnet eine Praktik, die entweder das stille Sitzen ohne aktive Gedankenprozesse oder das Ausführen einfacher Bewegungen umfasst. Ihren Ursprung hat sie in der traditionellen asiatischen Kultur, aus der heraus sie sich zu einer Vielzahl von Übungsformen, darunter auch die Achtsamkeitsmeditation, weiterentwickelt hat. Die wesentlichen Ziele dieser Übungen sind die Beruhigung und Steuerung des Geistes, das Ausschalten von Ablenkungen, die Kultivierung von positiven und friedvollen Gedanken sowie das Erreichen von innerem Frieden und Gelassenheit.

Regelmäßiges Meditieren kann zur Reparatur der DNA beitragen.

Eine systematische **Untersuchung** aus dem Jahr 2020 hat ergeben, dass Meditation – sowohl länger als auch kürzer praktiziert – positive Effekte auf die Genaktivität ausüben kann. Sie vermag es, die Auslöser von DNA-Schäden zu minimieren und die DNA selbst zu reparieren.

Bereits eine **einzigste Meditationssitzung** kann Gene aktivieren, die für die Gesundheit und Abwehr von Krankheiten wichtig sind. Im Gegensatz dazu konnten solche Veränderungen in der DNA bei Personen, die sich am Tag auf konventionelle Art und Weise entspannten, nicht festgestellt werden.

Die besagte Studie stellte fest, dass wichtige Mechanismen der DNA-Reparatur und -Stabilität durch Meditation nachhaltig verbessert werden.

Eine weitere **Studie** legt nahe, dass Männer, die Meditation und Yoga fest in ihren Alltag integrieren, potenziell DNA-Schäden in ihrem Spermium beheben können. Dies könnte die Beweglichkeit der Spermien und die Lebensfähigkeit der Embryonen erhöhen, was wiederum die Häufigkeit von wiederholten Schwangerschaftsverlusten bei ihren Partnerinnen verringert.

Die Behebung solcher DNA-Schäden ist ein entscheidender Schritt hin zu einem gesunden Nachwuchs. Häufig sind es Entzündungen, oxidativer Stress, Virusinfektionen und andere schädliche Einflüsse, die DNA-Schäden verursachen, und Meditation trägt dazu bei, diese negativen Einwirkungen zu mindern.

In einer umfangreichen **Studie** amerikanischer Forscher aus dem Jahr 2021 wurde eine deutliche Aktivierung des Immunsystems infolge eines intensiven Rückzugs in die Meditation festgestellt. Die Studie erfasste die Veränderungen in den Genexpressionsprofilen von 106 Teilnehmern während einer acht Tage andauernden Klausur mit täglich zehn Stunden Meditation.

Die Ergebnisse der Forschung verdeutlichen, dass Meditation 220 Gene aktiviert, die unmittelbar mit der Immunabwehr in Verbindung stehen. Dazu zählen auch 68 Gene, die eine antivirale Wirkung entfalten, besonders hervorzuheben ist dabei der Interferon-Signalweg.

Die Auswirkungen auf die Genaktivität zeigten sich rasch: Unmittelbar nach der Meditation waren fast 44 Prozent der Gene verändert und bei einer Nachuntersuchung drei Monate später waren es noch 30 Prozent.

Besonders hervorzuheben ist das Ergebnis der Studie, dass Meditation die Abwehrkräfte des Körpers stärken kann, ohne dabei Entzündungsreaktionen auszulösen.

Die Forscher empfehlen Meditation daher als effektive Verhaltensmaßnahme zur Behandlung von Zuständen, die mit einem geschwächten Immunsystem einhergehen, einschließlich der durch COVID-19 hervorgerufenen gesundheitlichen Probleme.

## Über die Autorin

Dr. Yuhong Dong ist medizinische Kolumnistin für The Epoch Times. Zuvor war sie als leitende medizinisch-wissenschaftliche Fachkraft und als Verantwortliche für die Arzneimittelsicherheit bei Novartis in der Schweiz tätig, wo sie viermal mit einem Novartis-Preis ausgezeichnet wurde. Sie besitzt präklinische Forschungserfahrungen in den Bereichen Virologie, Immunologie, Onkologie, Neurologie und Ophthalmologie und hat zudem klinische Erfahrungen in der Behandlung von Infektionskrankheiten und in der Inneren Medizin. Ihren medizinischen Doktorgrad sowie einen Dokortitel in Infektionskrankheiten erlangte sie an der Universität Peking in China.

*Dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Gesundheitsfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.*

*Zuerst erschienen auf [theepochtimes.com](https://theepochtimes.com) unter dem Titel: „[Surprising Ways to Heal Our DNA After COVID Injuries](#)“. (deutsche Bearbeitung kr)*