Thymus-Klopfen

Die Sofort-Übung fürs Immunsystem

Wo sitzt der Thymus?

Direkt unters Schlüsselbein, in die Mitte der Brust — genau auf das Brustbein (Sternum), etwa 3–4 Finger unterhalb der Kerbe zwischen den Schlüsselbeinen. Dort sitzt dein Thymus: die Kommandozentrale deines Immunsystems.

Anleitung

1. Eine Hand auf die Mitte der Brust legen — direkt unters Schlüsselbein, aufs Brustbein.
2. Mit den Fingerkuppen auf diese Stelle klopfen. Locker, rhythmisch, nicht fest.
3. Dabei tief einatmen — und langsam wieder ausatmen. 30 Sekunden lang.

3× täglich, 30 Sekunden — das ist ein Immunprogramm.

Was es bewirkt

- Der Thymus ist die Kommandozentrale des Immunsystems.
- Er schrumpft, wenn wir unter Stress stehen, uns schlecht ernähren oder uns zu wenig bewegen.
- Klopfen ist das Signal, mit dem er wieder erwacht.
- Der Reiz aktiviert die Thymusdrüse — sie schüttet Hormone aus.
- Diese Hormone weisen die T-Zellen an: aufräumen, schützen, erneuern.

Diese Übung ersetzt keine medizinische Behandlung. Sie ist eine einfache, tägliche Unterstützung für dein Immunsystem.

© Online-Kurs Zellerneuerung / Gemeinnütziger Verein Ich-Bin-Bewusst – Förderung einer bewussten Lebenskultur · ZVR: 1236406467
in Zusammenarbeit mit Dr. med. John Switzer · https://ich-bin-bewusst.org · office@ich-bin-bewusst.org