

Deepak Chopra

Jack Tuszynski

Brian Fertig

# QUANTENKÖRPER

## *Weitere Titel von Deepak Chopra*

Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis

Leben in Fülle – Der innere Weg zu Reichtum

Vollkommene Meditation

Meditationen und Affirmationen (Kartenset)

Metahuman – das Erwachen eines neuen Bewusstseins

Das heilende Selbst

Du bist das Universum

Das Buch der Geheimnisse

Heilung

Die sieben Schlüssel zum Glück

## Stimmen zu »Quantenkörper«

»Vor fast vierzig Jahren löste Deepak Chopra mit seinem Buch *Die heilende Kraft in mir* eine Revolution in der Alternativmedizin aus. Zu jener Zeit galten Meditation und das Konzept einer Geist-Körper-Verbindung als abseitige Ideen. Heute, Dutzende Jahre und Dutzende Bücher später, sind sie im Mainstream angekommen. In *Quantenkörper* knüpft Chopra an sein früheres Buch an und präsentiert ein Konzept für ein glücklicheres und gesünderes Leben. Obwohl ich nicht alle seine Theorien teile, sind seine praktischen Ratschläge so weise und wirksam wie eh und je.«

– Leonard Mlodinow, Physiker und Bestseller-Autor von *Stephen Hawking: Erinnerungen an den Freund und Physiker*

»Deepak Chopra hat von Skeptikern wie mir Kritik an seiner Interpretation der Quantentheorie einstecken müssen. Aber sein neuestes Buch, das die Quantenwelt mit unseren angeborenen Kräften der Selbstheilung und des spirituellen Wachstums verbindet, fand ich inspirierend.«

– John Horgan, Wissenschaftsjournalist und Leiter des Stevens Center for Science Writings am Stevens Institute of Technology

»Aufbauend auf der entstehenden Kosmologie eines im Kern lebendigen und bedeutungsvollen Universums ist dieses aufschlussreiche und aktuelle Buch ein fundierter Leitfaden zur Stärkung unserer kollektiven Heilung und bewussten Entwicklung.«

– Jude Currivan, PhD, Kosmologe, Autor von *Das kosmische Hologramm* und Mitbegründer von WholeWorld-View

»*Quantenkörper* verbindet auf mutige und brillante Weise Quantenwissenschaft mit alter Weisheit und vermittelt uns ein tiefes Verständnis unseres Geist-Körpers, wie wir miteinander verbunden sind und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit hat. Chopra, Tuszynski und Fertig geben einfache und wirkungsvolle Tipps, wie wir uns mit unserem ›Quantenkörper‹ vertraut machen, unseren Autopilot-Stressmodus ausschalten und in unsere Präsenz und die größere Realität eintauchen, deren Teil wir sind.«

– Elissa Epel, PhD, Professorin an der UCSF, Co-Autorin des Bestsellers *Die Entschlüsselung des Alterns: Der Telomer-Effekt* und Autorin von *Das 7-Tage-Rezept für weniger Stress*

»Die kristallklaren Worte in diesem originellen und furchtlosen Buch verdeutlichen das geheimnisvolle Hineinwirken des Quantenfelds in den Bereich der Quantenbiologie und seine Bedeutung für unsere menschlichen Erfahrungen und unser Wohlbefinden.«

– Stephon Alexander, Professor für Physik an der Brown University, ehemaliger Präsident der National Society of Black Physicists (NSBP)

»*Quantenkörper* bringt die Leser auf den neuesten Stand der Wissenschaft in Sachen Quantenbiologie und ihre Anwendung in der Medizin.«

– Michael Shermer, Herausgeber der Zeitschrift *Skeptic*, Presidential Fellow an der Chapman University

»Ein ausgezeichnetes, leserfreundliches Buch, das Sie inspirieren wird.«

– Amit Goswami, PhD, Quantenphysiker und Autor von *Das bewusste Universum*

»Chopra, Tuszynski und Fertig zerstreuen das Schubladen-  
denken und leiten den Leser durch provokatives Hinterfragen  
an, eigenständig zur Erkenntnis zu gelangen.«

– Jeffrey I. Mechanick, MD, Professor der Medizin an der Icahn  
School of Medicine am Mount Sinai, New York City

»Drs. Chopra, Tuszynski und Fertig präsentieren ihre  
tiefgehende Sichtweise auf das Leben, die uns ein radikal  
ganzheitliches Verständnis unseres Körpers, unseres  
Bewusstseins und unseres Platzes im Universum bietet.  
Dieses Buch vereint Medizin und Quantenphysik mit  
spiritueller Weisheit und wird Sie zu Aha-Momenten führen,  
die die Art und Weise, wie Sie sich selbst und die Welt  
erleben, für immer verändern werden.«

– Robert Waldinger, MD, klinischer Professor für Psychiatrie an  
der Harvard Medical School, Direktor des Center for  
Psychodynamic Therapy and Research am Massachusetts General  
Hospital und Leiter der Harvard Study of Adult Development

»Ihr Körper ist eine Welle im Quantenfeld. Ihr Körper ist  
ein Wunder im Quantenfeld; und das Quantenfeld ist ein  
Wunder im Quantenuniversum. Das bringt Ihnen dieses  
Buch näher. Nachdem Sie *Quantenkörper* gelesen haben,  
werden Sie Ihren Körper mit neuen Augen betrachten.  
Sie werden ihn mit der Sorgfalt und dem Respekt behandeln,  
die ein echtes Wunder verdient. Ihr Leben und Ihre Gesund-  
heit werden davon profitieren. Und für dieses neue,  
gesunde Ich werden Sie diesem wegweisenden Buch von  
Deepak Chopra und seinen Kollegen danken.«

– Ervin Laszlo, Autor von *Der Akasha-Code*



Dr. Deepak Chopra  
Prof. Dr. Jack Tuszynski  
Prof. Dr. Brian Fertig

# QUANTEN KÖRPER

DIE REVOLUTIONÄRE WISSENSCHAFT  
VON EINEM LÄNGEREN, GESÜNDEREN  
UND ERFÜLLTEREN LEBEN

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features a thin, curved line arching over the word "IRISIANA", which is written in a clean, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2023  
unter dem Titel »Quantum Body«.

This edition published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht  
übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner  
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische  
Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe  
von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2023 by Deepak Chopra, Fertig Metabolism, LLC,  
and Jack Tuszynski Solutions, Inc.

1. Auflage

© 2024 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Umschlaggestaltung: Anna Bauer Carr unter Verwendung des Motivs  
oxygen / moment / Getty Images, adaptiert von Timo Wenda

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15471-9

# Inhalt

Vorwort	11
---------	----

## Einleitung

Darf ich vorstellen? Ihr Quantenkörper

### Teil Eins

Lebenslanges Wohlbefinden

Das Paradox des Wohlbefindens	29
Die Quantenlösung	37
Einfache Übungen: Atmen, Fühlen, Sehen	43
Ein wirksames Mittel gegen Stress	64
Maximales Wohlbefinden	69

### Teil Zwei

Die Quantenrealität ist auch Ihre Realität

Sie sind ein Geheimnis	79
Der Ursprung allen Seins	87
Der Fluss des Lebens	95
Bauplan des Wunders	103

### Teil Drei

Erweitern Sie Ihr Gewahrsein:  
Sieben Quantendurchbrüche

Wie ein Durchbruch gelingt	115
Nr. 1 – Wie Wahrnehmung die Wirklichkeit schafft	119
Nr. 2 – Die Welt ist magisch und Sie sind der Magier	123

Nr. 3 – Der Erfahrende ist zeitlos	127
Nr. 4 – Unendlichkeit ist die neue Normalität	133
Nr. 5 – Das Gehirn ist nicht der Geist	138
Nr. 6 – »Ich« ist eine schlechte Angewohnheit	143
Nr. 7 – Das Sein ist die Krönung	148

## Teil Vier

### Die neue Wissenschaft vom Leben: Quantenantworten auf alte Fragen

Ein anderer Blickwinkel	161
Ist der Quantenstoffwechsel der Schlüssel zur Ursache von Krankheit und Altern?	164
Was, wenn Altern ein Missverständnis ist?	170
Warum ist Ihr Körper nicht makellos?	175
Eine neue Perspektive: die Fitnesslandschaft	180
Die bemerkenswerte Bedeutung der habitablen Zone	183
Warum Schöpfung undenkbar ist	187
Schreiben Sie Ihre Erinnerungen in die Luft	194
Wer hält den Laden am Laufen?	199
Was, wenn alles lebendig ist?	203
Nicht »Du bist, was du isst«, sondern »Du bist, was du gegessen hast«	207
Ordnung aus dem Chaos: Warum Sie kein Wirbelsturm sind	212
Die wichtigste Beziehung Ihres Gehirns ist nicht die zu Ihnen	216
Die Weisheit des Körpers ist die Weisheit des Jetzt	221
Zusammenfassung	229
Epilog	235
Danksagung	241
Register	245
Über die Autoren	256

# Vorwort

*von Deepak Chopra*

Dieses Buch ist der überraschendsten Wende in meinem Leben gewidmet, die sich vor mehr als dreißig Jahren ereignete. Ich hatte meine eigene Arztpraxis in Boston und arbeitete jeden Tag bis zur Erschöpfung. Um mich zwischendurch etwas zu entspannen, begann ich regelmäßig zu meditieren. Der gewünschte Erholungseffekt trat tatsächlich ein, und darüber hinaus gab es noch einen unerwarteten Nebeneffekt: Ich wurde Buchautor – zunächst mit großem Enthusiasmus, aber noch ohne Hintergrundwissen und mäßig erfolgreich. Doch schon bald kam mir eine Idee, die mein Leben verändern sollte.

Die Idee manifestierte sich als inneres Bild. Vor meinem inneren Auge sah ich einen leuchtenden, energiegeladenen menschlichen Körper. Das war nicht gerade die typische Vision eines Schulmediziners, aber irgendwie ergab es Sinn, und nach einigem inneren Suchen verstand ich plötzlich. Was ich sah, war der quantenmechanische Körper. Ich war Naturwissenschaftler durch und durch und wusste, dass jedes natürliche Objekt seinen Ursprung im Quantenfeld hat. Das schloss den menschlichen Körper mit ein. Hinter der Oberfläche des Blutes, das durch unsere Adern fließt, der Geschmeidigkeit unserer Haut und dem geheimnisvollen elektrischen Sturm, der die Stille unseres Gehirns durchbricht, sind wir Quantenschöpfungen. Es ist eine unausweichliche Tatsache, dass unsere Existenz als Wellen im Quantenfeld beginnt.

Das fand ich spannend, und da ich ohnehin einen Hang zu unkonventionellem Denken hatte, faszinierte mich die Aussicht, den

Quantenhorizont zu überschreiten. Keiner meiner ärztlichen Kollegen hätte mich seinerzeit unterstützt. Schon allein die Vorstellung einer Verbindung zwischen Körper und Geist galt damals als fragwürdig. Im Medizinstudium war das überhaupt kein Thema, und auch der medizinische Nutzen der Meditation wurde nur am Rande erwähnt.

Das Produkt meines medizinisch verrückten Denkens war dann mein Buch *Die heilende Kraft in mir*, in dem ich den Prozess der Quantenheilung beschrieb und mit dem ich meine Ideen zum ersten Mal einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machte. Das Buch wurde ein Erfolg, und der Erfolg hatte sowohl positive wie negative Reaktionen zur Folge. Für die Schulmediziner war mein Vorstoß in die Geist-Körper-Medizin entweder peinlich, anmaßend oder be-  
rußlich selbstmörderisch. Ermutigung fand ich in der Meditations-  
szene, der spirituellen Gemeinschaft sowie in der noch um Akzep-  
tanz ringenden Alternativmedizin.

Ihr Kampf wurde zu meinem. Heute, siebenunddreißig Jahre später, ist diese »Randmedizin« in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Meditation, die Vorstellung von einer Verbindung zwischen Körper und Geist und alternative (oder komplementäre) Medizin lösen kein Kopfschütteln mehr aus. Neue Studien stellen lang gehegte Überzeugungen der Schulmedizin infrage. In dieser Hinsicht haben sich die Zeiten eindeutig zum Besseren gewendet.

Nun ist es meines Erachtens an der Zeit, das Thema wieder aufzugreifen. Die Welt der Quanten ist fremd und seltsam. Ihre Beziehung zum menschlichen Körper gibt Rätsel auf. Nur wenige Wissenschaftler sind qualifiziert, über Medizin und Quantenrealität zu schreiben, und ich hatte das große Glück, zwei dieser seltenen Exemplare kennenzulernen: Jack Tuszyński, Professor für Physik, und Brian Fertig, Endokrinologe und Professor für Medizin. Gemeinsam verfügen sie über einen reichen Erfahrungsschatz auf einem neuen und aufregenden Gebiet, der Quantenbiologie. Mit ihrer Forschung betreten sie Neuland und untermauern die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die die Realität des Quantenkörpers belegen.

Bis vor Kurzem trennte eine hohe Mauer die Welt der Quanten von der viel größeren Welt der Zellen und Lebewesen, die die Biologie erforscht. Die Annäherung dieser beiden Welten durch die Quantenbiologie fasziniert mich sehr. Dieses hochaktuelle Buch bringt Sie auf den neuesten Stand revolutionärer Erkenntnisse, die alles, was wir über den menschlichen Körper wissen, zu verändern versprechen.

Vor dreißig Jahren wusste ich, dass *Die heilende Kraft in mir* erst der Anfang war. Es dauerte noch einige Zeit, bis Erkenntnisse, die ich damals in meinem Buch nur andeuten konnte, von der Medizin, der Physik und der Biologie aufgegriffen wurden. In *Quantenkörper* geht es um die neuesten, bahnbrechenden Entdeckungen. Seriöse Wissenschaftler sind vorsichtig, wenn es darum geht, wissenschaftliche Durchbrüche zu verkünden, und die Existenz des Quantenkörpers ist eine relativ neue Erkenntnis. Aber meine innovativen Koautoren und ich sind uns sicher, dass wir in diesem Buch Wahrheiten beschreiben, die sich durchsetzen werden.



# EINLEITUNG

Darf ich vorstellen?  
Ihr Quantenkörper



So wie der menschliche Körper ist,  
 so ist der kosmische Körper.  
 So wie der menschliche Geist ist,  
 so ist der kosmische Geist.

– aus einem Vers der Upanishaden

Ihr Körper ist nicht das, was Sie denken. Oder, genauer gesagt, Ihr *wirklicher* Körper ist nicht das, was Sie denken. Er ist nicht im Spiegel zu sehen. Er wird nicht krank und altert nicht. Er passt nicht in das Paket aus Fleisch und Knochen, das ein paar Kubikmeter Raum und Zeit einnimmt. In medizinischen Lehrbüchern steht kaum etwas über den wirklichen Körper geschrieben, und wenn Medizinstudenten Anatomie lernen, indem sie physische Körper sezieren, berühren sie nie den wirklichen Körper eines Menschen, geschweige denn, dass sie ihn aufschneiden und in ihn hineinschauen könnten.

Ihr wirklicher Körper ist eine Quantenschöpfung. Er entstammt demselben Quantenfeld, das das Universum erschaffen hat, aber in Ihrem Fall ist der Schöpfungsakt konstant und jede Sekunde neu. Ihre Schöpfung findet hier und jetzt statt. Das ist für Ihre Zellen nichts Neues. Die Verbindung der Zellen zum Quantenbereich ist unbestreitbar. Jeder Gedanke, den Sie haben, erfordert den Austausch elektrischer Signale durch Ihre Gehirnzellen, und Elektronen sind Quantenobjekte, sie sind Teil des elektromagnetischen Feldes. Auch Sie sind ein Quantenwesen, selbst wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind, denn alle Zellen, nicht nur die Gehirnzellen, strahlen ein selbst erzeugtes elektrisches Feld aus. Wenn dieses Feld erloschen ist, ist die Zelle tot.

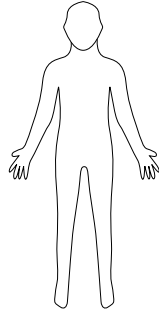
Abgesehen von diesen grundlegenden Tatsachen bietet Ihnen das elektromagnetische Feld Ihres Körpers, das manchmal auch als Bio-

feld bezeichnet wird, eine Vielzahl unbekannter Möglichkeiten. Die elektrischen Impulse in Ihrem Gehirn sind nicht zufällig. In Ihrem Gehirn gibt es kein krachendes Gewitter mikroskopisch kleiner Blitze, sondern einen organisierten Prozess. Irgendwie wissen die elektrischen Impulse im Gehirn, was sie tun. Wenn Sie einen Gedanken fassen wollen, erscheinen Worte in Ihrem Kopf; Sie hören kein Rauschen, das durch zufällige Frequenzen erzeugt würde. Um zu erahnen, wie anders es sein könnte, stellen Sie sich vor, Sie lebten in einem Haus, in dem der Strom, der durch die Leitungen fließt, die angeschlossenen Geräte nicht konstant mit Strom versorgt, sondern willkürlich und zufällig.

Dass sich der Haushaltsstrom so verhält, ist an sich ein Ding der Unmöglichkeit, aber wenn Sie diesen Satz lesen, bedeuten die Worte etwas, denn das Biofeld ist auf sinnvolle Weise aktiv. Erweitern wir nun das Bild. Nicht nur einzelne Zellen oder Zellverbände, nicht einmal ganze Organe wie das Herz und das Gehirn, sondern Ihr ganzer Körper wird von sinnvoller Aktivität zusammengehalten. Jede Zelle weiß, was sie zu tun hat. Es gibt sogar die Theorie, dass das Biofeld eigentlich ein *Elektrom* ist, eine Gesamtheit wie das Genom eines Menschen. Ein Genom ist eine Enzyklopädie des Wissens, das in allen 20 000 bis 25 000 Genen des menschlichen Körpers enthalten ist. Genetikerinnen und Genetiker erforschen laufend die in der DNA kodierte Informationen, aber es wäre unmöglich, sich dem Elektrom auf die gleiche Weise zu nähern. Gene lassen sich unter dem Mikroskop betrachten. Elektrische Impulse sind unsichtbare Wellen oder Fluktuationen im Biofeld. Gene sind stabil (die Gene, mit denen Sie geboren wurden, bleiben Ihnen ein Leben lang erhalten), elektrische Impulse sind ständig in Bewegung. Würde man Ihr Leben lang die Aktivitäten in Ihrem Elektrom aufzeichnen, wären keine zwei Sekunden völlig gleich.

Dieser kurze Abriss zeigt: Unser Quantenkörper existiert bereits auf einer einzelnen Dimension. Doch auf der Quantenebene geschieht viel mehr als nur elektrische Aktivität. Es gibt eine psychologische Dimension der Quantenrealität, die noch erforscht werden muss, und eine spirituelle Dimension, die Wunder und Einsicht in

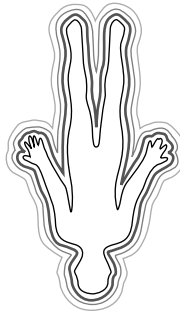
das Menschsein bringt. Diese Dimensionen sind wunderbar, aber jetzt noch nicht das Thema. Zuerst müssen wir die grundlegende Natur des Quantenkörpers verstehen. In der folgenden Abbildung ist die Struktur skizziert, wobei die physikalische Realität oberhalb der Linie und die Quantenrealität unterhalb der Linie liegt.



Physischer Körper

---

Quantenkörper



Ein Physiker oder eine Physikerin würde die Welt oberhalb der Linie als makroskopische Welt bezeichnen, also die Welt der mit bloßem Auge sichtbaren Objekte. Viel, viel kleiner als die makroskopische Welt ist die Quantenwelt, die an der Grenze zur physischen Welt liegt. Quanten sind die kleinsten, nicht weiter teilbaren Bausteine. Sie sind unvorstellbar klein.