



Selbst-
ermäch-
tigung
To Go

Gottfried Eckert

Die I.M.M.U.N.-

Formel

Wie du die natürlichen Abwehrkräfte
deines Körpers mit den Mitteln der
Traditionellen Chinesischen Medizin
aktivierst

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Die I.M.M.U.N.-Formel

**Wie du die natürlichen Abwehrkräfte
deines Körpers mit den Mitteln der
Traditionellen Chinesischen Medizin
aktivierst**

STRUSZ & K. | Urheberrechtlich geschützt!



"Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht einmarschieren wird, sondern darauf zu vertrauen, dass es Mittel und Wege gibt, ihn aufzuhalten und zurückzuschlagen; nicht darauf zu bauen, dass er nicht angreifen wird, sondern Vorkehrungen für die eigene Unbesiegbarkeit zu treffen."

Sun Zi, Die Kunst des Krieges

Urheberrechtlich geschützt!



Gottfried Eckert

Die I.M.M.U.N.-Formel
Wie du die natürlichen Abwehrkräfte
deines Körpers mit den Mitteln der
Traditionellen Chinesischen Medizin
aktivierst

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-945249-19-2

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten traditionellen Interventionsmöglichkeiten dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung von Interventionsmöglichkeiten mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Übungen bzw. Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben haben allgemeinen und präventiven Charakter. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Maßnahmen umsetzen bzw. Übungen oder Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst»

1. Auflage

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, Fon: +49 (0)2631 405535, Email: mail@3trust-media.com

Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, D-71522 Backnang, Fon: +49 (0)711 99598220, Email: info@wir-machen-druck.de

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen/Techniken:** Gottfried Eckert

Redaktion/Layout: Gottfried Eckert

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de

Cover: © Wilfried Pohnke (WiR_Pixs) | Pixabay, #5927519 – Schutzschild Mensch;

© PublicDomainPictures | Pixabay, #163466 – DNA

Header: © Ckier-Free-Vector-Images | Pixabay, #31869 – Schild

ISBN: 978-3-945249-19-2

① www.leben-programm.de



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
1	Einführung und theoretische Grundlagen	9
2	Die I.M.M.U.N.-Formel Komponenten	15
2.1	Selbstmassage	17
2.2	QiGong	41
2.3	Ernährung	63
2.4	Pflanzenheilkunde	71
2.5	Akupunktur	75
3	Add-on: Lifestyle	79
4	Wa(h)rnung: Vitaler Spoiler!	83
5	Anhang	87

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

堅持不懈



Vorwort

Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist. Und schön, dass du dich gerade liebevoll dem wichtigsten Menschen in deinem Leben zuwendest. Dir selbst. Ganz herzlichen Dank, dass ich dich auf deinem Weg begleiten darf. Danke für dein Interesse, deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen. Danke auch für deinen Willen und deine Bereitschaft, hier und jetzt die vollständige Verantwortung für deine Gesundheit und dein persönliches Wohlbefinden zu übernehmen. Danke für deine Selbstermächtigung ...

Die I.M.M.U.N.-Formel ist auf der Grundlage überlieferter Verfahren und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt worden. Sie offeriert eine alltags-taugliche, effektiv-nachhaltige und praktische Handlungsstrategie in moderner westlicher Systematik und Methodik.

Wesentliche Formel-Komponenten sind: Selbstmassage, QiGong, Ernährung, Pflanzenheilkunde und Akupunktur.

Deren übereinstimmende und unermüdliche Ambition ist die bewusste und zielgerichtete Steuerung des sogenannten Wei Qi (Abwehr-Qi). Oder westlich ausgedrückt: die Aktivierung und Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen pathogene, mithin krankheitsauslösende Einflüsse und Faktoren.

Die I.M.M.U.N.-Formel konstituiert und inszeniert sich dabei buchstäblich als selbsterfüllende Prophezeiung: interdisziplinär, multimodal, multivalent, universell, natürlich.

Ich wünsche dir nun viel Inspiration und maximale Erfolge mit der I.M.M.U.N.-Formel. Alles Liebe, viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen.

Herzlichst

Gottfried Eckert :-)



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



1 Einführung und theoretische Grundlagen

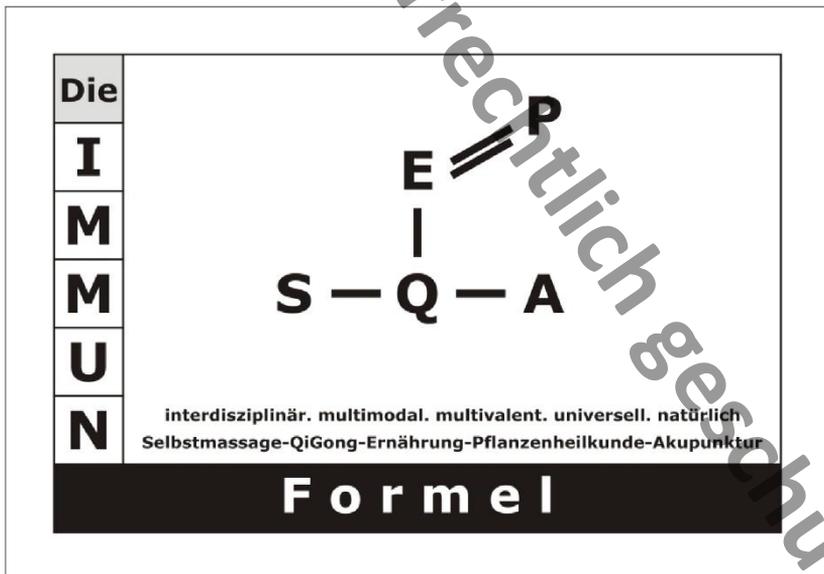


3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2

Die I.M.M.U.N.-Formel Komponenten





STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2.1 Selbstmassage

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Ausführung unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären. Brillenträger und Hörgeräteträger setzen bitte bei den betreffenden Techniken nach Bedarf zeitweise ihre Brille ab bzw. nehmen ihr Hörgerät heraus, sofern dies gefahrlos möglich ist. Aus hygienischen Gründen und um Infektionen zu vermeiden, sollten die Hände vor der Anwendung gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert werden.



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2.2 QiGong

Wichtiger Gesundheitshinweis:

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft bitte vor Ausführung unbedingt ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einholen und mögliche Risiken abklären.



QiGong

QiGong (gesprochen: Tschì Gung) bedeutet sinngemäß in etwa "Arbeit mit der Vitalenergie" (Qi = Vitalkraft, Vitalpotenzial, Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können). Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt. Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert.

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

Das nachfolgende QiGong-Kurzprogramm dient insbesondere der Kultivierung des Wei Qi (Abwehr-Qi).

Das Programm im Überblick:

❶	QIGONG.Aktivierung	Zeitbedarf: ca. 25 min.
❷	QIGONG.Bewegung	
❸	QIGONG.Atmung	
❹	QIGONG.Functional	
❺	QIGONG.Meditation	

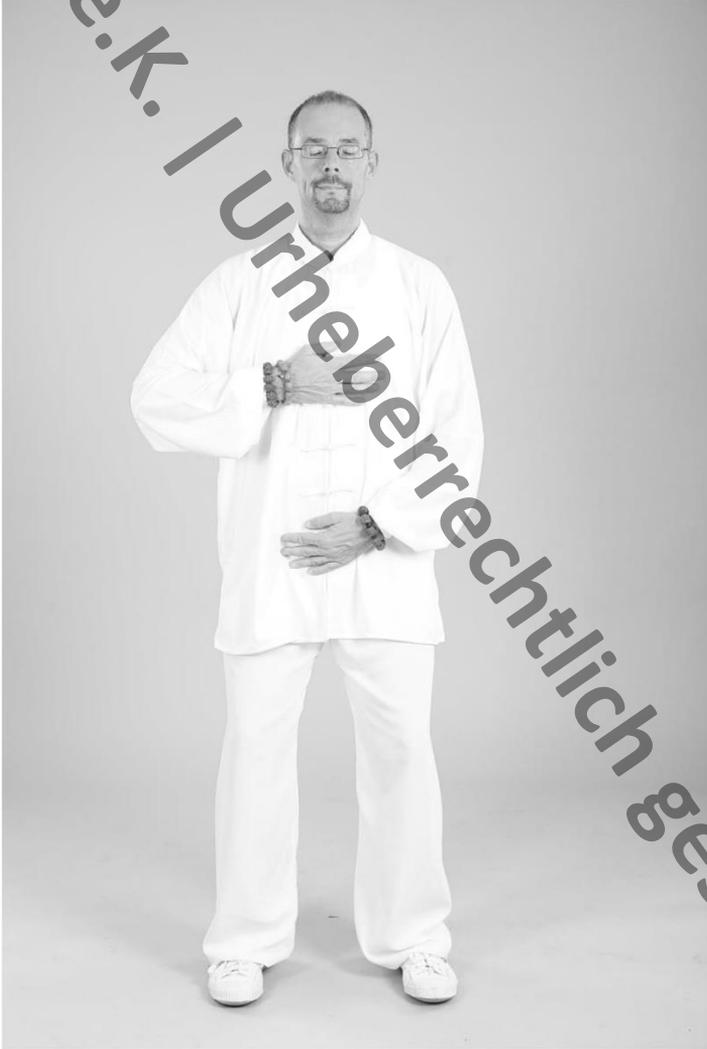


氣功



2.2.5

Die I.M.M.U.N.-Formel
QiGong 氣功
QiGong.Meditation 禪法



e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



● **Anleitung**

- ① Zeit: ca. 4 min (bei Bedarf entsprechend länger)
- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die rechte Hand auf die Brust und die linke Hand auf den Unterbauch legen.
- ② Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ③ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind flüchtig, und sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen.
Enger Stand.



TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2.3 Ernährung

STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2.4 Pflanzenheilkunde

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



2.5 Akupunktur

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



3 Add-on: Lifestyle

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



4
Wa(h)rnung:
Vitaler Spoiler!

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!



STRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

3TRUST e.K. | Urleber



5

Anhang

Die Epigenetik-Reihe ...



Gottfried Eckert
Die S.K.A.L.-Methode
So nur 64 Sekunden raus aus der Stressfalle!



Gottfried Eckert
Die Z.E.N.it-Methode
2 ... 1 ... 0. Blitzmeditation! Oder:
Wie du die Stille in dir wiederfindest.



Gottfried Eckert
Die I.M.M.U.N.-Formel
Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit 60n Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst



Gottfried Eckert
Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm
Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmiert und damit dein Leben nachhaltig veränderst



Gottfried Eckert
Das epigenetische S.L.E.E.P. WELL-Programm
Wie du auf natürliche Weise und systematisch Schlafkompetenz entwickelst und damit deine Lebensqualität nachhaltig steigert



Gottfried Eckert
Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück



Gottfried Eckert
Der epigenetische Power-Guide
Schluss mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co.: Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst



Gottfried Eckert
Die epigenetische H.E.L.P.-Formel
Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den natürlichen Weg

WERBUNG

3TRUST e.K. | Urleber schützt!



Autor



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.



Veranstaltungen & Co.

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse, Trainings, Coachings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Rücken-QiGong, Tiger-QiGong, My-QiGong.Campus, My-QiGong.Workshops (Jahresprogramme), My-QiGong.Profiling, My-QiGong.Coaching, My-QiGong.Supervision u.v.m.

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@my-qigong.company



Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Strategischer Partner

WissGroup GmbH

Richard-Hemberger-Straße 7
D-69412 Eberbach
Fon: +49 (0)6271 77231
Email: m.paetzold@wissgroup.de
Internet: www.wissgroup.de

WissGroup

Ihr Dienstleister für Wissensmanagement



Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-06-2



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-07-9



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-09-3



Die QiGong-Apotheke
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-12-3



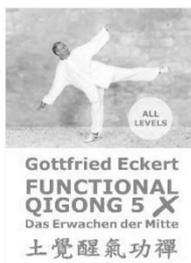
YiJing Transformation QiGong
Ausgabe in 2 Bänden
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-88-8



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-22-2



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-66-6



Functional QiGong 5x. Das Erwachen der Mitte
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-68-0



Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-30-7

⚠ Bitte auch das Angebot an Periodika beachten.

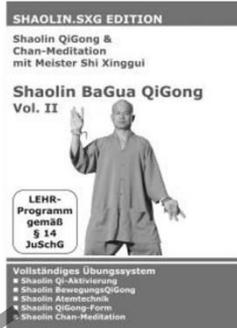


DVDs und CDs

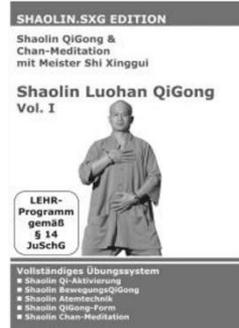
WERBUNG



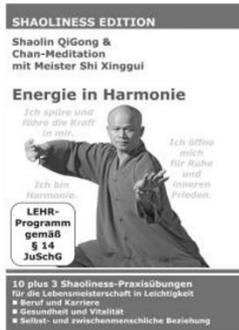
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



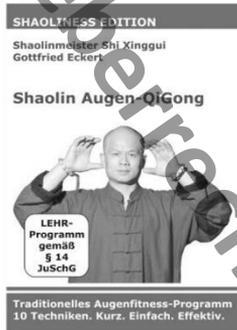
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1



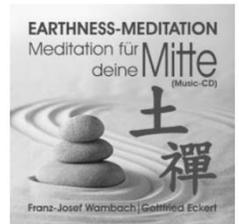
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
Shi Xinggui, Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 24:00 min
ISBN: 978-3-945249-05-5



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min
ISBN: 978-3-945249-35-2



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com



3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

**Die Lehre gleicht einem Floß,
das man benutzt,
um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen,
das man aber zurücklässt und
nicht mehr mit sich herumschleppt,
wenn es seinen Zweck erfüllt hat.
Buddha Shakyamuni**

3TRUST e.K. | Urheberrechtlich geschützt!

Die I.M.M.U.N.-Formel. Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst

Die I.M.M.U.N.-Formel ist auf der Grundlage überlieferter Verfahren und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt worden. Sie offeriert eine alltagstaugliche, effektive, nachhaltige und praktische Handlungsstrategie in moderner westlicher Systematik und Methodik.

Wesentliche Formel-Komponenten sind:

- **Selbstmassage**
- **QiGong**
- **Ernährung**
- **Pflanzenheilkunde**
- **Akupunktur**

Deren übereinstimmende und unermüdliche Ambition ist die bewusste und zielgerichtete Steuerung des sogenannten Wei Qi (Abwehr-Qi). Oder westlich ausgedrückt: die Aktivierung und Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen pathogene, mithin krankheitsauslösende Einflüsse und Faktoren.

Die I.M.M.U.N.-Formel konstituiert und inszeniert sich dabei buchstäblich als selbsterfüllende Prophezeiung: interdisziplinär, multimodal, multivalent, universell, natürlich.

Keywords: Die I.M.M.U.N.-Formel. Immunhacking. Immunsystem. Natürliche Abwehrkräfte. Wei Qi. Abwehr-Qi. Traditionelle Chinesische Medizin. Akupunktur. Ernährung. Pflanzenheilkunde. QiGong. Chan-Meditation. Massage. Selbstermächtigung.

**3TRUST e.K.
Verlag, Media & Services
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@3trust-media.com**

ISBN: 978-3-945249-19-2



**€ 15,00
[D]**