
Transzendente Meditation im Gesundheitswesen

Heilung für Heilende und ihre Patienten

sowie die kranken Kassen der Krankenkassen.

Sehr geehrte Frau Gesundheitsministerin Warken,
Sehr geehrter Herr GKV Spitzenverbandsvorstand Oliver Blatt,
Sehr geehrter Herr GBA Vorsitzender Prof. Josef Hecken
Sehr geehrter Herr KBV-Vorstand Dr. Andreas Gassen KBV
Sehr geehrter Herr Bundesärztekammerpräsident Dr. Klaus Reinhardt

- Liebe Journalisten - liebe Wähler -

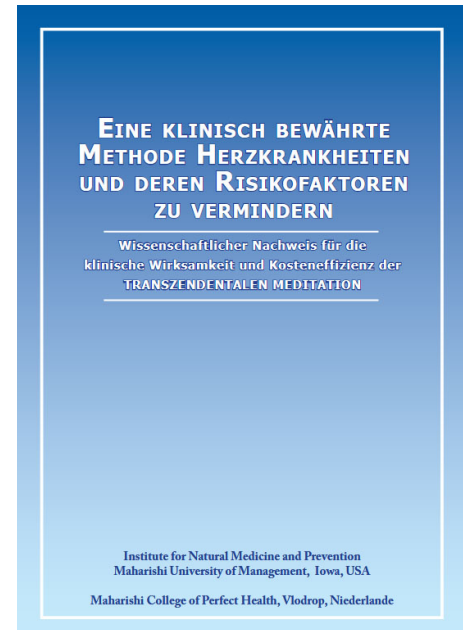
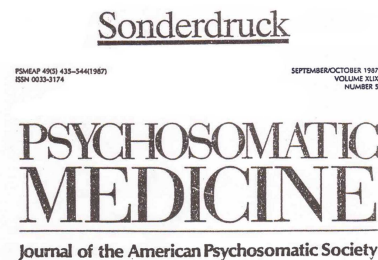
derzeit berichten die Medien ständig über steigende Gesundheitskosten (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) Der Krankenstand ist hoch, Burnout und psychische Erkrankungen nehmen zu, Patienten warten im Schnitt 19 Wochen auf einen Termin beim Therapeuten, der ihnen dann auch nicht immer helfen kann. Das alles verursacht immense Kosten und niemand weiß, wie man das bezahlen soll. Unsere Experten haben dieses Problem schon vor 40 Jahren vorhergesehen.

Aber bereits seit 1978 bzw. 1987 ist bekannt, dass die Transzendente Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi nicht nur die Gesundheitskosten um über 50% senkt, sondern dass die Ausübenden dieser Methode **78% weniger Krankenhauseinlieferungen wegen Herz-Kreislauferkrankungen und 55% weniger Krankenhauseinlieferungen** wegen Tumoren haben - weil die offensichtlich gesunder sind, als die Norm. (Das sind übrigens die Haupt-Todesursachen, an denen jährlich etwa 1% der Bundesbevölkerung stirbt).

Die TM ist damit kostensenkender als alle 66 Vorschläge der Kostensenkungskommission, die weitgehend darauf hinauslaufen, die Versicherten noch mehr zu belasten und gleichzeitig die Leistungen zu kürzen. Das ist kein Fortschritt.

DIESER Vorschlag hingegen senkt die Kosten dramatisch, indem die Gesundheit der Menschen deutlich verbessert wird. Es ist ein Jahrtausende altes und bewährtes Wissen, welches durch modernste Forschung bestätigt wird. Eine Win-win-Lösung.

Dieses Wissen wurde der Bundesregierung wiederholt auf dem goldenen Tablett angeboten. Sie werden Ihren Wählern/Mitgliedern erklären müssen, warum sie überhöhte Beiträge zahlen und dennoch (wie bereits einige zigtausend Bundesbürger!) vorzeitig sterben müssen, nur weil dieses Angebot bislang nicht angemessen gewürdigt bzw. flächendeckend angewandt wurde.



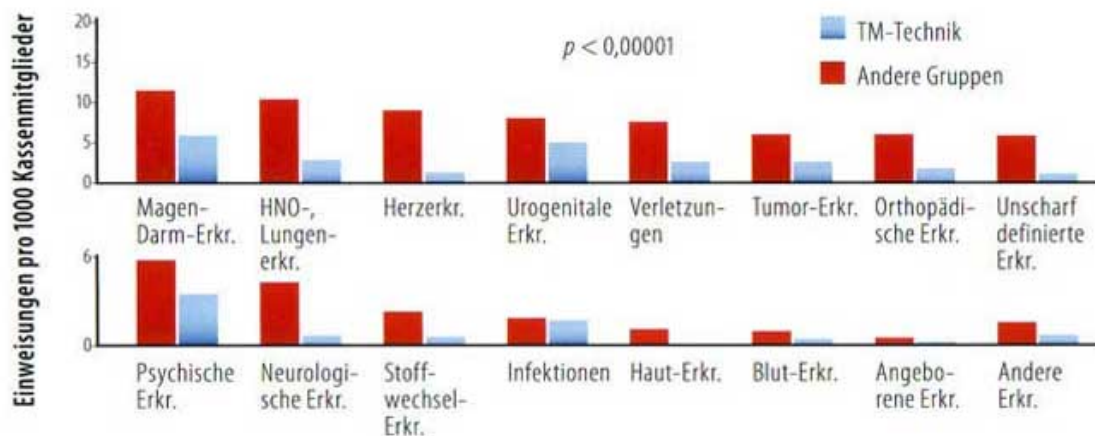
Memorandum Deutscher Ärzte (1978) --- Orme-Johnson-Studie (1987) --- Herzkrankheiten reduzieren

**Hier wurden 2000 TM-Praktizierende mit 600.000 Nicht-Meditierenden der gleichen
Krankenkasse über 5 Jahre verglichen:**

<https://www.wulfmusic.de/TM/DOKUMENTE/orme-johnson-studie.pdf>

Weniger Krankenhauseinweisungen in allen Krankheitskategorien

DURCH DIE TECHNIK DER TRANZENDENTALEN MEDITATION

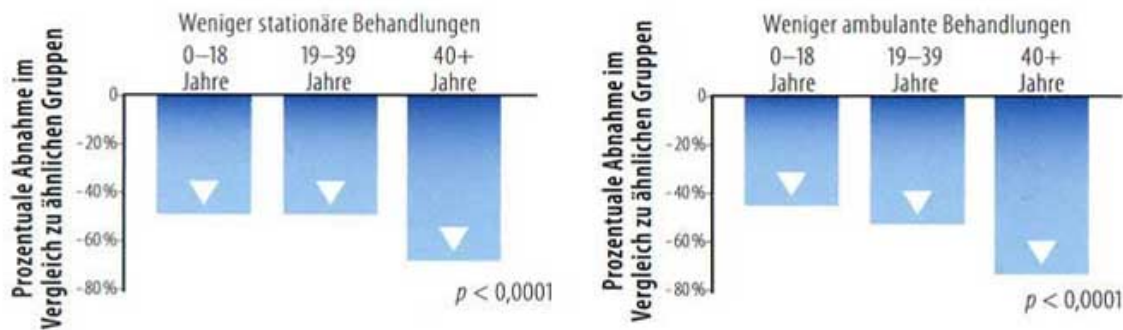


Im Vergleich zur Bevölkerungsnorm ergab diese fünfjährige Studie, dass Personen, welche die Technik der Transzendentalen Meditation praktizierten (N = 1468), 56% weniger Krankenhausbehandlungen in Anspruch nahmen. Die Krankenhauseinweisungen gingen z. B. bei Herz- und Gefäßerkrankungen um 87% zurück, bei Krebserkrankungen um 55%, bei HNO- und Lungen-Erkrankungen um 73%, bei Verletzungen um 63%, bei neurologischen Erkrankungen einschließlich der Alzheimer-Erkrankung um 87% und bei metabolischen Erkrankungen einschließlich Diabetes um 65,4%.

Literatur: *Psychosomatic Medicine* 49 (1 (1987): 493-507.

Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION



In einer auf fünf Jahre angelegten Studie zur allgemeinen Inanspruchnahme medizinischer Leistungen an 2000 US-Bürgern, die regelmäßig die Technik der Transzendentalen Meditation ausübten, zeigte sich gegenüber der Norm eine um 56 % reduzierte Inanspruchnahme medizinischer Versorgung (sowohl ambulant als auch stationär), und zwar hinsichtlich aller Krankheitskategorien (siehe Schaubild nächste Seite). Am stärksten ausgeprägt war diese Abnahme bei den über 40-Jährigen. Das weist auf bedeutende Kosteneinsparungen hin, da diese Altersgruppe das Gesundheitssystem meist stärker in Anspruch nimmt.

Literatur: 1. *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 493-507.
2. *American Journal of Managed Care* 3 (1997): 135-144.

Die Krankenkassen könnten also bis zu 50% ihrer leistungsbedingten Kosten einsparen, wenn ihre Mitglieder die **Transzendente Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi (TM)** ausüben würden, deren Wirksamkeit übrigens durch über 700 wissenschaftliche Studien nachgewiesen ist. (Verzeichnis von 435 Peer-Review-Studien) Die TM wird seit 2025 als einzige Meditationstechnik (neben gesunder Diät, Bewegung und Gewichtsmanagement) von der American Heart Association (dem US-Kardiologenverband) in der **Regelversorgung** gegen Bluthochdruck empfohlen:

NEW U.S. GUIDELINE RECOGNIZES TRANSCENDENTAL MEDITATION FOR HIGH BLOOD PRESSURE

Included in the 2025 American Heart Association / American College of Cardiology guideline as a lifestyle approach for lowering blood pressure.



Source: 2025 ACC/AHA Guideline on High Blood Pressure. *J Am Coll Cardiol.* 2025. doi:10.1016/j.jacc.2025.05.007

Neue US-Richtlinie empfiehlt Transzendente Meditation bei Bluthochdruck

Aufnahme in die Richtlinie 2025
der American Heart Association /
American College of Cardiology
als Lebensstilansatz zur
Senkung des Blutdrucks

Herzgesunde Ernährung (DASH)
Regelmäßige Bewegung
Gewichtsmanagement
Stressabbau (TM)

Quelle: Leitlinie 2025 der ACC/AHA
zu Bluthochdruck. *J Am Coll Cardiol.* 2025
doi:10.16/j.jacc.2025.05.007

Hier werden weitere neue Untersuchungen, in allgemein verständlicher Form vorgestellt (allerdings in Englisch) <https://www.thetmbook.com/flipbook-TMResearch/index.html>

Unterschiedliche Methoden haben unterschiedliche Auswirkungen. Und die TM ist offensichtlich wirksamer als andere Methoden. Denn die TM hat ein anderes Wirkprinzip.

Sie funktioniert ohne Konzentration und ist kinderleicht. Sie ist ursprünglicher, unverfälschter, natürlicher, tiefer, schneller und wirksamer als andere Methoden, welche auf Konzentration, Kontemplation, Suggestion oder "Achtsamkeit" beruhen und den Geist darum an der Oberfläche des bewussten Denkens festhalten. Dies wird hier sehr ausführlich erläutert:

https://www.artoflife.de/tm-duesseldorf/avmedia/TM_im_Vergleich_zu_anderen_Meditationstechniken.pdf



Um die volle Reinheit dieses Wissens zu erhalten, wird die TM im Rahmen einer Dankbarkeitszeremonie gegenüber der Tradition der großen Meister gelehrt, die uns diese Technik in ihrer ursprünglichen, unverfälschten und darum so wirksamen Form bewahrt haben.

Das mag vielleicht für manch einen Bedenkensträger ungewohnt erscheinen. Es ist aber nicht einzusehen, dass eine solch hocheffektive Gesundheits- und Bewusstseinstechologie bislang "übersehen" oder gar diskriminiert wurde, nur weil sie aus einem anderen Kulturkreis stammt und in einer traditionellen Weise gelehrt wird, um die volle Wirksamkeit zu erhalten, die in anderen Traditionen im langen Lauf der Zeit verloren ging.

Als jemand, der diese Methode seit 48 Jahren mit großem Erfolg lehrt (wir haben noch niemanden gesehen, bei dem es nicht funktioniert hat) bin ich sehr verwundert, dass diese Meditationstechnik, die seit inzwischen 66 Jahren in Deutschland gelehrt wird, noch immer nicht fester Bestandteil unseres Gesundheitssystems ist und das Erlernen dieser Technik von den Krankenkassen nicht zumindest mit Teilbeträgen gefördert wird.

Und dies um so mehr, als die Kosten für zahllose andere weniger wirksame Methoden, Therapien und Anwendungen von den Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen werden.

Denn nach **§ 20 Abs. 2 SGB V** berücksichtigt der Spitzenverband Bund der Krankenkassen auch die folgenden Gesundheitsziele im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention:

1.Diabetes mellitus Typ 2: Erkrankungsrisiko senken, Erkrankte früh erkennen und behandeln,

2.Brustkrebs: Mortalität vermindern, Lebensqualität erhöhen,

3.Tabakkonsum reduzieren,

4.gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung,

5.gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Souveränität der Patientinnen und Patienten stärken,

6.depressive Erkrankungen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln,

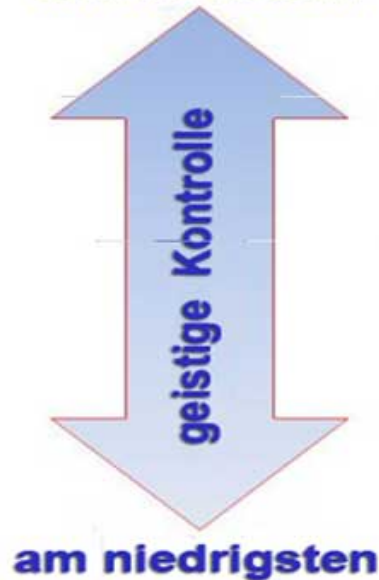
7.gesund älter werden und

8.Alkoholkonsum reduzieren.

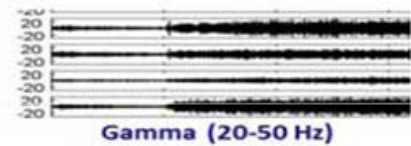
Die Transzendente Meditation erfüllt -wissenschaftlich nachgewiesen- **ALLE ACHT PUNKTE**.
Gibt es noch irgendein anderes Gesundheitsprogramm, welches alle diese 8 Punkte erfüllt?

Das ganze beruht auf der engen Verbindung zwischen Geist und Körper. Weil die TM ohne Konzentration funktioniert, ermöglicht sie dem Geist, WIRKLICH nach innen zu gehen und die feinste Ebene des Denkens zu überschreiten (zu transzendieren) um schließlich den Quellbereich des Denkens -SICH SELBST- zu erfahren. DAS ist es, was mit "meditari" - zur Mitte gehen eigentlich gemeint ist. - Auf Konzentration, Kontemplation, Suggestion oder "Achtsamkeit" basierende Methoden stoßen hier an ihre Grenzen, weil Konzentration auf feineren Ebenen des Denkens nicht möglich ist. Damit setzt die TM dort an, wo andere Methoden nur schwer und selten hinkommen.

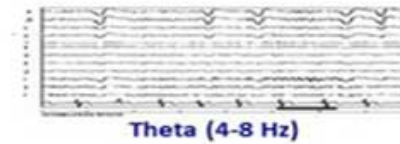
Unterschiedliche Methoden führen zu unterschiedlichen Ergebnissen am höchsten



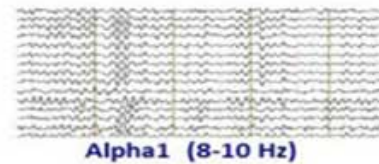
Konzentration



Kontemplation "Achtsamkeit"



Transzendente Meditation

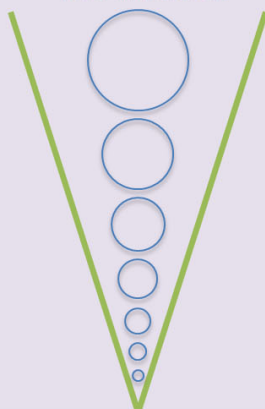


Travis and Shear, Consciousness and Cognition, 2010

Philosophen und Yogis ist dieser Bereich seit Jahrtausenden bekannt. Inzwischen hat auch die moderne Physik erkannt, dass es an der Quelle der Schöpfung keine Materie gibt, sondern dass letztlich alles nur Schwingung ist. Und weil die Summe ALLER Schwingungen stets auch die jeweils komplementäre Welle oder Schwingung enthält, ist die Summe aller Schwingungen gleich NULL. Diese Summe aller Schwingungen, jenseits von Zeit und Raum, wird inzwischen auch in der Physik als Ursache aller Phänomene erkannt und als Einheitliches oder vereinheitlichtes Feld bezeichnet. Damit bestätigt die modernste Physik das, was helllichtige Weise schon vor Jahrtausenden wussten. Nämlich, dass sich an der Quelle aller Phänomene ein Ozean vollkommener Stille befindet, dem aber bereits alle Naturgesetze innewohnen.

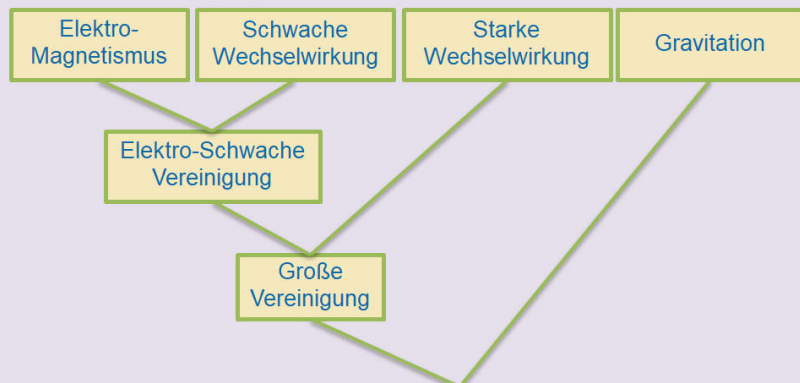
REINES BEWUSSTSEIN: DAS EINHEITLICHE FELD

Transzendente Meditation



Quanten Physik

Vereinigung der vier Grundkräfte der Natur



Reines
Bewusstsein



Einheitliches Feld
aller Naturgesetze

Darum "weiß" die Blume, wie sie aus dem farblosen Saft die grünen Blätter und die gelben, roten oder blauen Blüten bildet. An der Quelle unseres Denkens und aller Phänomene gibt es demnach jenseits von Zeit und Raum ein Feld unendlicher Energie und Intelligenz - ein Feld reinen Bewusstseins. Und dieses Feld kann man sozusagen anzapfen, indem man den Prozess des Denkens umkehrt und den Geist MIT EINER EFFEKTIVEN METHODE nach innen wendet.

Das mag zunächst etwas esoterisch klingen, aber jeder kann es ausprobieren und feststellen, dass es ganz genau so funktioniert. Denn wenn der Geist zur Ruhe kommt, kommt auch der Körper zur Ruhe und erfährt sogar eine weitaus tiefere Ruhe als im Tiefschlaf. Und wenn der Geist so mehr und mehr in Einklang mit dem Feld aller Naturgesetze gelangt, wirkt das heilend auf Geist, Körper und Seele.

So können Stresse und Blockaden gelöst werden, die der Schlaf nicht lösen kann, weil diese Ruhe einfach nicht tief genug ist. Und wenn diese Blockaden nicht gelöst werden, reichern sie sich im Nervensystem an und verursachen psychosomatische Störungen, Krankheit und vorzeitige Alterung. Die TM wirkt dem entgegen. Sie heilt und verjüngt.

Die Ruhe in der Transzendentalen Meditation ist etwa doppelt so tief, wie im Tiefschlaf. Das ist etwas anderes als Wachen, Schlafen und Träumen, also ein vierter Haupt-Bewusstseinszustand



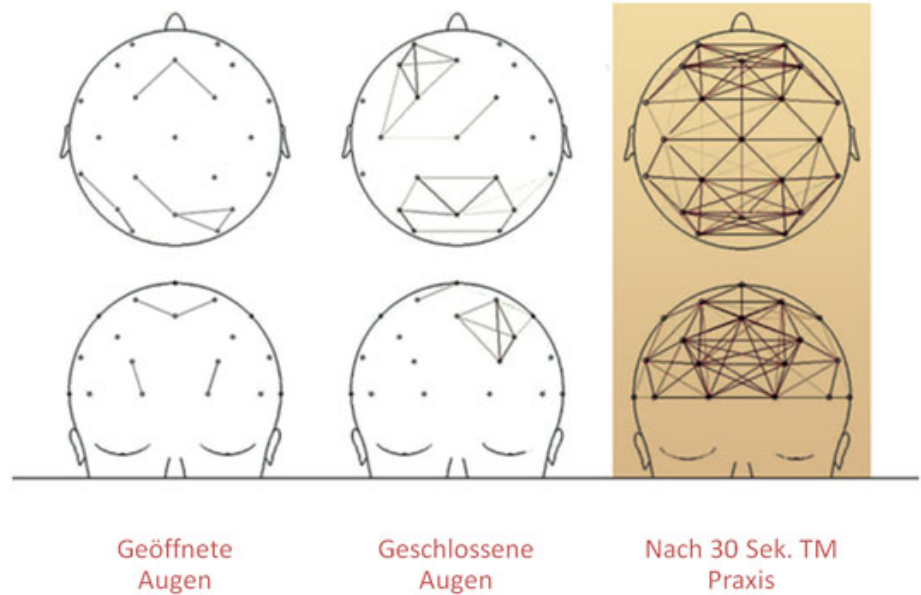
Bemerkenswert ist, dass sich während der Ausübung der TM die Gehirnbereiche vernetzen, und dass bei regelmäßiger Praxis diese Vernetzung zunehmend erhalten bleibt - eine Eigenschaft, die für Spitzenkräfte in Kultur, Wirtschaft, Sport usw. charakteristisch ist.



Transzendente
Meditation™

Gehirnwellen-
kohärenz

Vernetzung
verschiedener
Gehirnbereiche



Dieses Jahrtausende alte, weltanschaulich neutrale WISSEN war im langen Lauf der Zeit vielfach degeneriert und verfälscht, fast verloren gegangen - und nur sehr wenigen Menschen zugänglich. Im Grunde ist die TM eine Wiederbelebung des wichtigsten Aspekts des Yoga-Systems (Samadhi). Es war Maharishi Mahesh Yogi, der dank seiner Ausbildung als Physiker dieses Wissen in einer für westlich geprägte Menschen verständlichen Weise vermitteln konnte, und es so weltweit in seiner ursprünglichen Reinheit und Wirksamkeit wieder verfügbar machte.

Das Yoga-System ist wiederum einer von 40 Aspekten des Veda. Die Veden sind die ältesten Überlieferungen der Menschheit. Und diese 40 Aspekte entsprechen in Struktur und Funktion dem menschlichen Nervensystem. So gibt es z.B. zu jedem Vers des Veda eine Entsprechung in der menschlichen Physiologie. Beispielsweise sehen wir in der rechten Darstellung, wo die einzelnen Verse der Yoga-Sutras (Lehrsätze) des Yoga-Systems ihre Entsprechung im menschlichen Gehirn haben. Und die Klänge des Veda haben daher eine regenerierende Wirkung. Darüber gibt es bahnbrechende Veröffentlichungen des Neurophysiologen Dr. Tony Nader, dem heutigen Leiter der TM-Organisation. Und hier erzeugen reproduzierbare Vorgehensweisen reproduzierbare Wirkungen. Darum sprechen wir von einer Wissenschaft.

RK-VEDA: Ganzheitliche Funktionsweise des Körpers

Sūktas 29 bis 97 und 125 bis 192

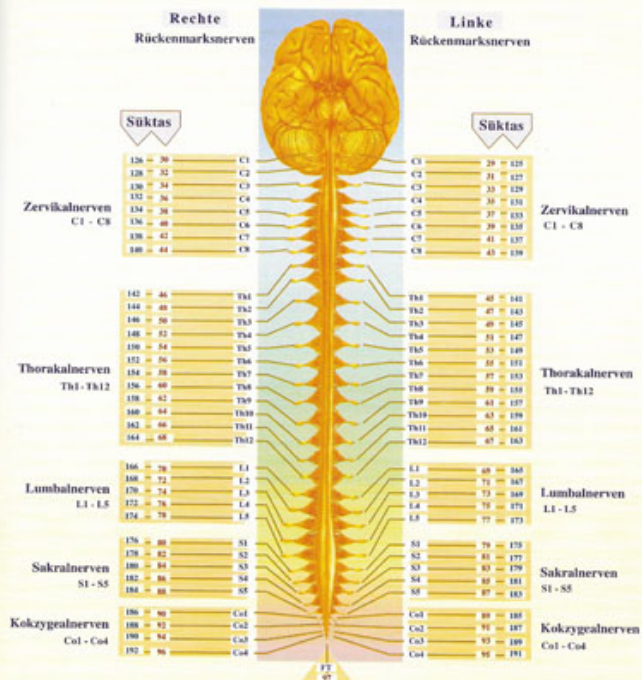


Abb. 16: Übersicht der anatomisch-physiologischen Entsprechung von Sūktas 29-97 und 125-192 des 1. Maṇḍala des R̥k-Veda zu den Rückenmarksnerven, rechts gerade, links ungerade Sūktas. Sūktas 29-96 lassen sich den erregungsfördernden und ihre komplementären Sūktas 125-192 den erregungshemmenden Leitungsbahnen der jeweils selben Rückenmarksnerven zuordnen. Sūktas 97 (Avyakta-Sūktas) entspricht dem „stillen“ Filum terminale.

YOGA: Assoziationsfasern

Yoga-Sūtras: Kapitel 2 (Forts.)

Sanskrit-Text mit Transliteration	Anatomische Lage
7 अ सुखानुवाची गतः । Sukhānucyavācī gataḥ	Gyri orbitales 3, li
8 अ सुखानुवाची वेपः । Dukhānucyavācī vepaḥ	Gyri orbitales 3, re
9 अ सुखानुवाची विपुलाय गतः कपोतनिर्विणः । Sukhānucyavācī vipulāya gataḥ kapota nirvinaḥ	Gyri orbitales 4, li
10 अ सुखानुवाची विपुलाय गतः कपोतनिर्विणः । Sukhānucyavācī vipulāya gataḥ kapota nirvinaḥ	Gyri orbitales 4, re
11 अ सुखानुवाची विपुलाय गतः कपोतनिर्विणः । Sukhānucyavācī vipulāya gataḥ kapota nirvinaḥ	Pars orbitalis gyri frontalis inferior 1, li
12 अ सुखानुवाची विपुलाय गतः कपोतनिर्विणः । Sukhānucyavācī vipulāya gataḥ kapota nirvinaḥ	Pars orbitalis gyri frontalis inferior 1, re
13 अ सुखानुवाची विपुलाय गतः कपोतनिर्विणः । Sukhānucyavācī vipulāya gataḥ kapota nirvinaḥ	Pars orbitalis gyri frontalis inferior 2, li

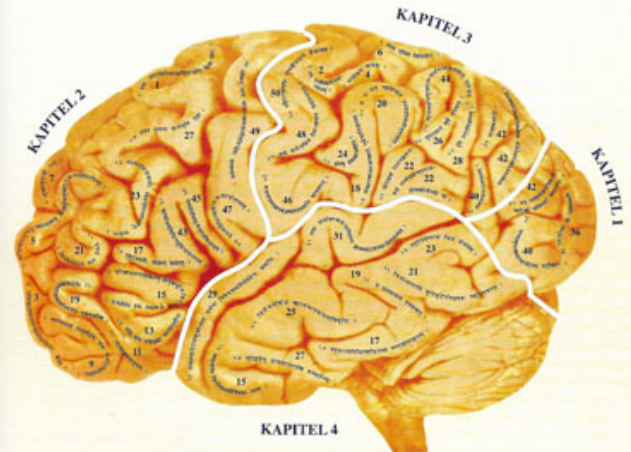


Abb. 51: Laterale Ansicht der linken Gehirnhälfte mit der Projektion der vier Yoga-Kapitel. Die den jeweiligen Gehirnwindungen entsprechenden Sūktas sind in Sanskrit eingetragen und nummeriert.

Die meisten Menschen nutzen nur 5-10% ihres geistigen Potentials, müssen aber heute an einem einzigen Tag mehr Informationen verarbeiten, als zur Goethe-Zeit in 7 Jahren. Dies führt fast zwangsläufig zu Stress, Überlastung und Blockaden und hinterlässt Spuren im Nervensystem, die sich anreichern, und nur durch tiefste Ruhe gelöst werden können. Meditation, insbesondere die Transzendente Meditation, ist heute kein Luxus mehr, sie ist eine Notwendigkeit.

Diese Notwendigkeit wird inzwischen auch weltweit anerkannt, und die UNO hat sogar einstimmig einen Welt-Meditations-Tag eingeführt, der fortan jährlich am 21. Dezember stattfindet.

Bei der Feierstunde war der Neuropsychologe und Maharishi Mahesh Yogis Nachfolger als internationaler Leiter der TM-Organisation, Dr. Tony Nader, der Haupt-Redner. Damit genießt die TM inzwischen weltweit höchstes Ansehen.

Die Krankenkassen sollten darum dieses Programm aufgreifen. Die gesundheitsfördernden und kostensenkenden Auswirkungen der TM sind seit Jahrzehnten bekannt und können angesichts der prekären Situation unseres Gesundheitswesens nicht länger ignoriert werden. Irgendwann werden Sie sich entscheiden müssen, ob Sie bereit sind, die Gesundheit der Bevölkerung über das finanzielle Wohlergehen der Pharmaindustrie zu stellen.

Wir schlagen Ihnen vor:

1. probieren Sie es selbst aus und überzeugen sich von den Wirkungen
2. führen Sie Pilotstudien durch, mit denen, die kurz vor dem Burnout stehen und sonst für durchschnittlich ein halbes Jahr ausfallen. Dies wird Ihnen zeigen, dass die Methode funktioniert
3. bieten Sie dieses Programm den Versicherten an und sparen Sie immense Kosten.

Wir machen gern dabei mit und vermitteln Ihnen auf Wunsch auch hochkarätige Kontakte.

Herzliche Grüße



Detlev Heil-Wulf & Doris Heil
zertifizierte TM-Lehrer
TM-Center Ratingen
Feldstr. 42
40882 Ratingen
02102-80875
detlev-wulf@meditation.de

[Was ist TM?](#) | [Studien](#) | [wo kann ich TM lernen](#) | [umfassende Linksammlung](#) | [Impressum](#) |
[Datenschutzerklärung](#)

Dies ist ein offener Brief in Gestalt einer Webseite.

[Diese Seite als *.pdf herunterladen.](#)