



# Der Nutzen der Erkältung

## Viren und Lebenskraft aus der Sicht des Seitai

Die Nase läuft, der Kopf drückt, die Körpertemperatur steigt – kein Grund zur Panik. Sie sind auf dem besten Weg zur Wiedergesundung. Laut Haruchika Noguchi dient eine Erkältung dazu, einen aus der Balance geratenen Organismus wieder zu regenerieren und seine Elastizität wieder herzustellen.

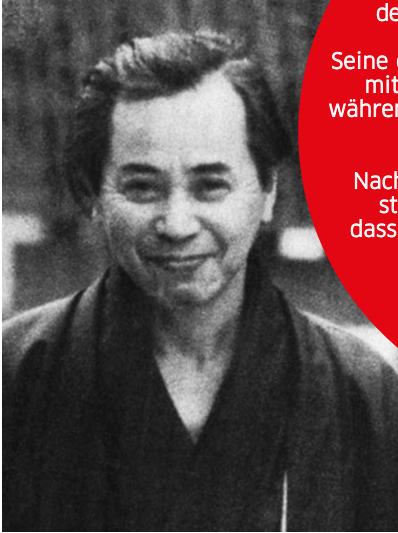
Von Michael Shimananda Rotter, München

Als Haruchika Noguchi (Gründer des Seitai) noch Therapeut war, fand er nichts so schwer zu behandeln wie eine Erkältung. Selbst Krebs bereitete ihm nicht solche Schwierigkeiten.

Warum ist eine Erkältung so schwierig? Wegen ihres unvorhersehbaren Charakters.

Bei anderen Krankheiten ist es leichter, normale Entwicklungsverläufe mit entsprechend erfolgenden Körperreaktionen auszumachen. Noguchi konnte hier sehen, wo und wann man stimulieren musste und er konnte bei jedem einzelnen Fall voraussehen, wie viel Zeit der Prozess in Anspruch nehmen würde, um ans Ziel zu kommen. Die Erkältung war der Ausgangspunkt für Noguchis Studium des „Taiheki“, der „Körpergewohnheit“ beim Individuum. Noguchi war nicht der Mensch, der sich mit Vermutungen zufriedengab. Er hatte ein unstillbares Bedürfnis danach, bei jedem Fall jede Entwicklungsphase selbst zu prüfen, um sich von den Abläufen zu überzeugen. Dies war ihm für sein Gefühl eines reinen Herzens wichtig. Nach vierzig Jahren des Praktizierens gelangte er dahin, die Erkältung bei Personen, die er kannte, zu verstehen.

Im Jahre 1963 schrieb Haruchika Noguchi ein Buch mit dem Titel „Der Nutzen der Erkältung“. Wohl verstanden: Es handelt sich um den Nutzen, nicht um die Heilung. Dazwischen liegt nicht eine Nuance, dazwischen liegen Welten. Für unseren gewöhnlichen Verstand ist eine Erkältung nur eine kleine Störung der Gesundheit, nicht so ernst wie eine Krankheit. Die allgemein bekannte Methode zum Schutz vor den verheerenden Schäden, die daraus resultieren könnten, ist die Impfung, das heißt der Kampf gegen das Virus. Die Erfahrung von Noguchi ist ganz anders. Das Virus ist ihm egal. Bei lebendigen Menschen produziert dieselbe Ursache nicht dasselbe Ergebnis. Alles hängt vom Zustand des Körpers und des Geistes ab. Wenn der Mensch sich im Gleichgewicht befindet, kann er das Unglück in Glück verändern. Kolibakterien helfen uns beispielsweise



### Haruchika Noguchi,

Gründer des Seitai, war Autodidakt, zu seinem Glück, denn so konnte er die Beeinflussung mit vorgefassten Ideen vermeiden. Seine erste Tat vollbrachte er als Zwölfjähriger mit der Heilung von Nachbarn, die 1923 während eines Erdbebens bei Tokio erkrankten. So fand er seine Berufung, er wurde ein berühmter Heiler. Nachdem er jedoch alle Arten von Heilung studiert hatte, kam er zu dem Schluss, dass der Mensch nicht durch Heilmethoden gesund wird. Dies führte ihn zum Seitai. 1957 ließ er beim Ministerium für Erziehung und Wissenschaft „Die Gesellschaft des Seitai“ registrieren.

ckern. Da sie aber unfähig sind, die kleinen Störungen zu spüren, denen der Organismus ständig unterliegt, fühlen sie sich gesund. Sie erkälten sich noch nicht einmal. Und eines ‚schönen‘ Tages fallen sie um, steif wie ein Brett. Dann sucht man nach der Todesursache und klebt ein Etikett auf wie Gehirnblutung oder Leberzirrhose. Ich frage mich, ob diese Etiketten wirklich nötig sind, weil die Betroffenen ja schon an der Endstation ihres Lebens angekommen waren. Wenn ein altes Gummiband reißt, muss man dann noch herausfinden, ob dies passiert ist, weil Heraklion zu stark daran gezogen hat oder weil ein Düsenjet über den Himmel geflogen ist?

---

## Noguchi kam zu dem Schluss, dass die Erkältung keine zu heilende Krankheit ist, sondern eine natürliche Funktion des Organismus, sich wieder instand zu setzen.

---

### Eine Erkältung vertreibt die Steifheit

Die Verringerung der Elastizität ist nicht in allen Bereichen eines Menschen gleich. Es gibt Partien, die sich schneller abnutzen als der Rest. Wenn wir unsere Schuhsohlen betrachten, dann ist die Abnutzung nicht gleichförmig. Man kann sich also entspannen, wie man will, die lokalisierte Ermüdung kann unverändert bleiben. Sie befindet sich außerhalb des willentlichen Kreises von Entspannung-Anspannung. Wenn dieser ermüdete Punkt bis zu einem gewissen Grad seine Elastizität verliert, erkältet sich die Person. Die Elastizität stellt sich nach dem Durchlaufen eines Katarrhs wieder her, jedoch nur, wenn ein natürlicher Entwicklungsverlauf respektiert und nicht künstlich eingegriffen wird. Daher kam Noguchi zu dem Schluss, daß die Erkältung keine zu heilende Krankheit ist, sondern eine natürliche Funktion des Organismus, sich wieder instand zu setzen.

beim Verdauen der Nahrung und Abwehren von Krankheitserregern, aber bei einem ungeordneten Körper können sie Arthritis oder andere Unannehmlichkeiten verursachen.

### Ein gesunder Körper ist elastisch

Wie konnte Noguchi den Zustand des Menschen prüfen? Das Prinzip ist sehr einfach: Ein gesunder Körper ist elastisch. Das heißt, während des Moments der Anspannung oder der Entspannung gibt es einen großen

Unterschied in den Muskeln. Ein gesunder Körper ist mit einem neuen Gummizug vergleichbar, der sich leicht ausdehnen und verkürzen lässt. Der Tod erfolgt also nicht plötzlich. Man nähert sich dem Tod durch einen graduellen Verlust an Elastizität. Fordert man Menschen, die sehr angespannt sind, dazu auf sich zu entspannen, so verhärteten sie sich oft noch mehr. Da viele verlernt haben, An- und Entspannung zu empfinden und zu unterscheiden, spannen sie sich unwillkürlich an, wenn sie willentlich versuchen sich zu lo-

---

## Bei lebendigen Menschen produziert dieselbe Ursache nicht dasselbe Ergebnis. Alles hängt vom Zustand des Körpers und des Geistes ab.

---



© eyetronic - Fotolia.com

## Man macht alles, um zu verhindern, dass die Natur ihre Arbeit macht.

Die Nase, die läuft, ist eine gute Reaktion des Organismus. Er reagiert damit auf hohe Temperatur-Schwankungen oder versucht einfach, in der Luft enthaltene Stoffe, die dem Organismus nicht zuträglich sind, zu eliminieren. Das zeigt, dass der Organismus genügend sensibel ist, um zu reagieren. Aber man fühlt sich anderen gegenüber schlecht, und um dies zu vermeiden, versucht man sich nicht zu erkälten. Man gelangt dahin, indem man die Haut mit eiskaltem Wasser abuscht, oder indem man zu anderen disziplinierenden oder präventiven Methoden Zuflucht nimmt. Man hört

auf sich zu erkälten, aber gleichzeitig setzt man sich Gefahren wie Gehirnbloodungen oder anderen Krankheiten aus, trotz scheinbar kerniger Gesundheit, denn der Körper verliert seine Sensibilität zu reagieren. Wenn die Natur ihre Arbeit macht, wäre es das Beste, sie arbeiten zu lassen. Das ist ganz einfach. Aber in der Realität passiert genau das Gegenteil. Man macht alles, um zu verhindern, dass die Natur ihre Arbeit macht. Die Krankheit spielt im sozialen Leben eine Rolle, die durch die Gesellschaft und für die Gesellschaft festgelegt ist. Das arme Individuum kann sich dem nur schwer entziehen.

## Angst schnürt die Kehle zu

Sie haben sicherlich selbst die Erfahrung gemacht, dass Angst eine direkte Wirkung auf Ihre Atmung hat. Sie werden kurzatmig. Sind Sie wieder in der Freude, lachen, lieben und vertrauen dem Leben, so wird Ihre Atmung sofort tiefer – bis hinunter in den Unterbauch, auch „hara“ genannt. Als Mutsuko Nomura aus Japan – nach 3-jähriger Pause – im Juni 2023 wieder nach Europa kam, teilte sie mit uns ihre Seitai-Erfahrungen und Erkenntnisse zur sogenannten „Pandemie“, in der viele Menschen in der Angst waren und Atembeschwerden hatten. Mutsuko zeigte uns einige Punkte im Körper, die davon am meisten betroffen sind, wie wir dort Anspannungen lösen, wieder tiefer atmen und ins Gleichgewicht kommen können.

Im Frühjahr 2024 wird erstmals im deutschsprachigen Raum ein Buch von Mutsuko Nomura verfügbar sein. Dieses Buch vermittelt praktische Informationen für ein gesundes und erfülltes Leben mit Seitai-Übungen für alle Jahreszeiten. Obwohl dieses einzigartige Buch speziell für Frauen geschrieben ist, kann es jeder nutzen. (<https://lovebirth.de/geburt-nomura>)

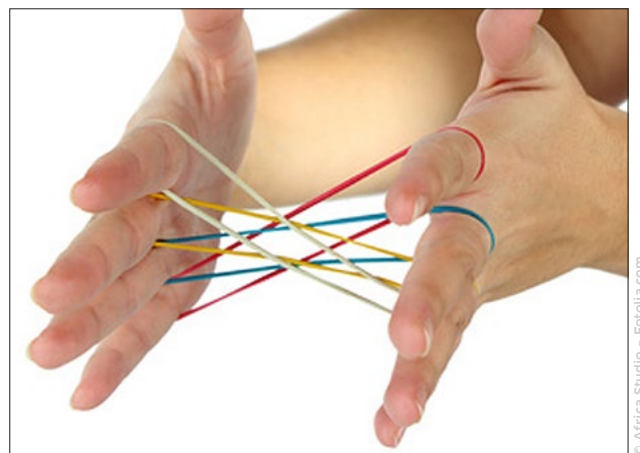
## Der Körper ordnet sich neu

Die Gleichgewichtsstörung der Körperhaltung ist nicht etwas Imaginäres oder Hypothetisches. Mit



© Gina Sanders - Fotolia.com

Schmerz – die Botschaft des Körpers, sich zu entspannen



© Africa Studio - Fotolia.com

Elastizität – die Kunst des Körpers, sich gesund zu halten

„Der Mensch lebt  
weder dank seiner Nerven  
noch seiner Blutgefäße.  
Er lebt; und weil er lebt, haben  
sich seine Organe geformt.  
Das, was lebt, ist nur ein Samen,  
der sich zu Gliedmaßen, Eingeweiden  
und Organen entwickelt hat,  
um zu überleben.  
Das Leben existiert vorher,  
früher als alles andere.“

Haruchika Noguchi -  
Seitai



Hilfe des Seitai-Stabilographen kann sie gemessen werden. Man erkältet sich nicht auf irgendeine Art und Weise. Die Erkältung derjenigen, die sich ständig von Sorgen erdrücken lassen, unterscheidet sich von jener der Alkoholiker, die sich in einer verhärteten Leber festmacht: Erstere ergreift das Nervensystem, während letztere das System ergreift, das mit der Leber in Verbindung steht. Es gibt auch die Erkältung, die mit dem Nieren-System in Beziehung steht: bei denjenigen, die Heißhunger auf zu reichhaltige Nahrung gewohnt sind. Entsprechend sind die Symptome mehr im Kopfbereich angesiedelt oder es treten Verdauungsprobleme auf oder auch Nierenschmerzen.

## Regeneration kann schnell geschehen

Wenn der natürliche Verlauf der Erkältung geachtet wird, entledigt sich die jeweilige Stelle der lokalisierten Ermüdung und erlangt seine Elastizität wieder. Die genaue Kenntnis von Noguchis „Taiheki“ vereinfacht ein Verstehen und Ordnen des Körpers durch „Katsugen-Undo“, einer spontanen, regenerierenden Bewegung (siehe „Seitai – sich vom Leben ordnen lassen“, raum&zeit Nr. 179). Und das Virus? Wir haben keinen Grund, es als Feind zu behandeln,

wenn es uns dazu dient, den Prozess auszulösen. Noguchi empörte sich über die Tatsache, dass wir leichtfertig eine Erkältung behandeln und ihren Nutzen völlig ignorieren.

Indem man den natürlichen Prozess der Wiederherstellung unterbricht, behält man die Steifheit des Körpers bei, was mit der Steifheit des Geistes einhergeht. Ein sensibler Körper erkältet sich schnell und häufig, mit einem Katarrh, der nicht lange dauert.

Bei Noguchi dauerte die Erkältung meist zwischen 40 Minuten und zwei Stunden. Zwei Dutzend mal Niesen, und sie ging vorbei. Bei jedem Niesen fühlte er die Entspannung des Körpers, und je nach Körperstelle, wo das Geräusch eine Vibration erzeugte, diagnostizierte er: Hatschi! Ah, ich habe zu viel getrunken, oder zu viel gegessen oder zu viel Kopfarbeit gemacht. Das brachte ihn dazu, über den Gebrauch seines Körpers nachzudenken.

Die Erkältung ist einer der wichtigsten Schlüssel für Gesundheitsprobleme beim Menschen. Apathische Leute erkälten sich nicht! Wenn sie sich erkälten, sind sie schon auf dem Weg der Genesung, denn das ist der Beweis, dass der Organismus beginnt, zu erwachen und das Bedürfnis spürt, sich zu normalisieren.

Es gibt Mediziner, die behaupten, dass das Virus der Erkältung Krebs zu heilen vermag. Tatsächlich verbessert sich der Zustand von Krebskranken, wenn sie sich erkälten und fiebern. Die Erkältung ist ein spezielles Heilmittel für jeden apathischen Organismus, sei er von Krebs oder Arteriosklerose befallen. Alle Arten von chronischen Krankheiten können sich über eine natürlich durch-

laufene Erkältung transformieren und auflösen.

Insgesamt können harmlose Krankheiten unser körperliches und geistiges Gleichgewicht aufrecht erhalten. Natürliche Gesundheit, die im Einklang mit unserer Natur steht, löst die Gefahren vom einseitigen, krank machenden Gesundheitsbild unserer Gesellschaft auf. Gesundheit ist eine natürliche Kraft, die uns leben und fühlen lässt mit allen Sinnen.

Das Wort „krank“ ist vom mittelhochdeutschen „krumm“ hergeleitet worden. Die Haltung und das Verhalten sind „krumm“, wenn der Mensch nicht sein wahres Selbst, sein authentisches Wesen lebt, sondern sein Gebogen-worden-Sein, bis er irgendwann glaubt, er sei diese Maske (Maske von lat. = Persona).

Jeder möchte aber eigentlich gerade, aufrichtig und voller Lebensfreude und Liebe sein – manchmal braucht es eine Erkältung, um wieder dorthin zu kommen. ■

### Der Autor



**Michael Shimananda Rotter**, wurde zur Sommersonnenwende in München geboren. Er lebte in verschiedenen Ländern, erlernte zwei Fremdsprachen. Als 27-jähriger durfte er „Seitai“ in Paris kennenlernen. Mit 35 Jahren wurde er Vater; 2019 Großvater.

Als staatl. Erzieher praktizierte er diverse Erziehungsstile von Steiner, Montessori/Wild, Schetinin, Seitai, Natur- & Kräuterpädagogik. Seine Wege der Selbsterziehung führten ihn von Männer-Initiationen „Heldenreise“ (Zipat), „Friedenshüter“ (Sunray), „Familienstellen“, „Inochi-no“ Selbsterkenntnis- & Seitai-Seminare & Ausbildungen bei Mutsuko+Shohei Nomura. Prägend war die inspirierende Zeit – seit 1987 – bei hochgeschätzten Meistern des Seitai, die die traditionelle japanische ZEN-Kunst des „Nicht-Tuns“ und „Nichtdenkens“ präsentiert und „katsugen-soho & yuki“ vermittelt. 2014 veröffentlichte er sein Buch zur Friedenserziehung auf der Frankfurter Buchmesse „1+1 Erziehungskunst & Seitai“, außerdem gründete er die „Natur- & Eltern-Schule Seitai“ in Bayern. Er begleitet Paare mit Kinderwunsch, bietet Geburtsvorbereitung für Männer und Frauen an und bildet Pädagogen, Hebammen u. a. zum „Natural-Holistic-Guide“ aus. Interview: <http://bewusst.tv/sinn-der-grippe/> Kontakt: [shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de) + [www.Lovebirth.de](http://www.Lovebirth.de)

### Mehr vom Autor

- „1+1 Erziehungskunst & Seitai“ ISBN: 978-3-00-045118-8 Bestellung direkt beim Autor: [love@lovebirth.de](mailto:love@lovebirth.de) Info: <http://www.lovebirth.de/Buch.html>

\* Vortrag: 26. Januar 2024 – München „Erkältung nutzen – Körper ordnen“

\* Seitai-Ausbildung: 15.-17.März 2024 [www.Natural-Holistic-Guidance.com](http://www.Natural-Holistic-Guidance.com)

\* Anmeldung: [shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de) Tel: (+49) 0157- 870 66 882

Weitere Kurse & Seminare: [www.lovebirth.de/seitai-munchen](http://www.lovebirth.de/seitai-munchen) Europa: [www.lovebirth.de/ipep-nhg](http://www.lovebirth.de/ipep-nhg) Sprachen: deutsch-english-francais