

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

Artikel: Heilkänge für die Weltseele
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558478>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Heilkänge für die Weltseele

Einst, als die Welt noch übersichtlich war, war Musik einfach Musik. Heute besitzt jedes Geräusch aus dem Lautsprecher eine klar definierte Wirkung. Egal, ob man träumen oder lachen, abnehmen oder abheben will – ohne das richtige Sound-Design geht gar nichts. Von «Wirkungsmusik» ist die Rede, neudeutsch auch «Psycho-Tuning» genannt. Die GN haben ihre Ohren gespitzt und für Sie auf den nächsten Seiten 52 CDs herausgepickt und beurteilt. Hörschauen Sie herein.

Lieben Sie Walgesang? Oder eher die indische Sitar? Fahren Sie auf Didgeridoo-Grummeln ab? Auf keltische Harfen? Gongs aus Nepal? Oder bevorzugen Sie sonore, in dunklen Rotwein getauchte Männerstimmen, untermauert vom nebelzarten Lichtton eines Elfenchorchens?

Musik, die zu Heil-, Entspannungs-, Gewichtsverminderungs-, Angstabbau-, Antidepressions-, Antiallergie-, Antirauch- und anderen (rituellen) Zwecken eingesetzt wird, booms derzeit – in den bizarrsten Facetten. Das Angebot der Stile und Richtungen überwältigt. CDs mit Vogelgezwitscher, Meeresrauschen, Affengekreisch und anderen Naturgeräuschen – Bio-Sound! – spriessen munter neben geräuschvollen Traumlandschaften mit Einhorn, Ethno-Pop und gregorianischen Chorälen. Der Phantasie sind, scheint's, keine Grenzen gesetzt. Selbst dort, wo bis vor kurzem hohe Schranken existierten – etwa zwischen der rein kommerziellen Unterhaltungsmusik bar jedes höheren musikalischen Anspruchs und der klassischen E-Musik – scheint das Geben und Nehmen laufend zwangloser zu werden. Atmosphärisches Synthesizer-Gesäusel als ferne Wolke über dumpf triefenden tibetischen Klangschalen, begleitet vom Symphonie-Orchester!

Verstand und Gefühl in Harmonie

Im Bereich der musikalischen «Selbsttherapie» gibt es nicht nur rein musikalische CDs und Kassetten, sondern auch solche mit gesprochenem Text. Sie enthalten etwa, z.B. auf Erfahrungen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) basierend, ganz oder teilweise ausgesprochene bzw. hörbare Affirmationen (Bejahungssätze, sog. Subliminals). Oder sie entfalten im Kopfhörer einen besonderen Stereoefekt, mit dem sich die Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte, von Verstand und Gefühl, musikalisch in Einklang bringen lässt.

Zu unserer Auswahl: Entscheidend waren der subjektive Geschmack und die beim Hören zahlloser CDs verschiedener Musikrichtungen gefestigte Überzeugung, dass das dosierte, aber intensive Hören jeder guten Musik Kopf und Welt öffnet. Das, was sich selbst oft vollmundig als «therapeutisch» und «wissenschaftlich» bezeichnet, lag und liegt dabei gegenüber dem rein Musikalisch-Künstlerischen keineswegs partout im Vorteil. Wie immer lässt sich über Geschmack endlos streiten und Qualität meist schnell erkennen.

• CU/SW

52 ausgewählte CDs für jede Lebenslage

Beurteilungskriterien:

Empfohlene Verwendung:

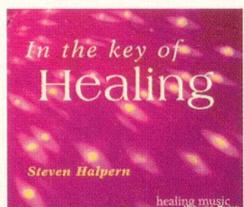
- 🐟 Zur Entspannung
- 😊 Zum Konzentrieren
- 😔 Zum Frustabbau
- 😊 Zum Träumen
- 💃 Zum Tanzen
- 😊 Zum Aufputschen
- 🌙 Zum Einschlafen
- ⭐ Zum Auftanken

Beurteilung:

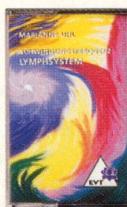
- ***** Aussergewöhnlich
- *** Gut
- ** Hörbar
- * Miau

Musikrichtungen:

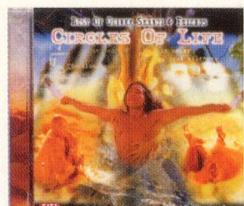
- Entspannungsmusik
- Jazz
- Klassik
- Pop
- Techno/Ambient,
- Schwerpunkt Text
- Weltmusik/Ethno
- Bio-Sound



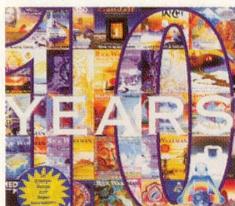
Steven Halpern:
IN THE KEY OF HEALING
Intuition Music & Media,
Rel 7018-2
🐟 ** E



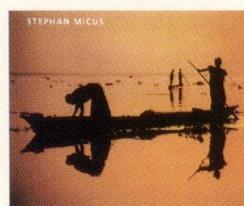
Marianne Uhl
SCHWINGUNGSFREQUENZ LYMPHSYSTEM
(Cassette)
ISBN 3-930255-05-7
🐟 😊 ⭐ ** E/ST



Best of Oliver Shanti & Friends:
CIRCLES OF LIFE
Warner Bros.
3984-20547-2
🐟 ⭐ 😊 ** W/E



O. Shanti, Gandalf, Shi Zhi-you u.a.:
10 YEARS OF SUCCESSFULL CREATIVITY
Sattva Music SKV 010
🐟 ⭐ 😊 ** E/W



Stephan Micus:
THE GARDEN OF MIRRORS
ECM 1632 537 162-2
🐟 ⭐ 😊 **** W



Garattoni/Siegle
DIE MUSIKALISCHE RÜCKENSCHULE
BMG Ariola EINKLANG
74321 53665 2
🐟 ⭐ 😊 ** ST/E



Tangerine Dream:
TRANSIBERIA
Filmsoundtrack
TDI CD012
🐟 ⭐ 😊 😃 *** P/T



T. Doch/F. Sitterlé:
KLANGBILD
Edition KlangBild,
D-42103 Wuppertal
🐟 😊 😃 *** E/BS



Marianne Uhl
SCHWINGUNGSFREQUENZ VERDAUUNGSSYSTEM
(Cassette)
ISBN 3-930255-04-9
🐟 😊 ⭐ ** E/ST



Gandalf:
BARAKAYA
Trees/Water/Life
Sattva Music SKV 083
🐟 ⭐ 😊 ** E/W



Marianne Uhl
SCHWINGUNGS-
FREQUENZ
KNOCHENSYSTEM
(Cassette)
ISBN 3-930255-04-9
FISH ☺ STAR ** E/ST



Dr. med. Hans Grün:
EINFACH ZUHÖREN
UND DAS GEDÄCHTNIS
VERBESSERN
ISBN 3-928775-08-1
FISH ☺ STAR ** ST (2 Cassetten)



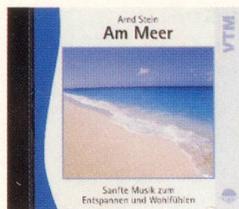
Scheib/Garattoni
DIE EIGENE SINNLICH-
KEIT ENTDECKEN
Trias Relax-CDs,
ISBN 3-89373-415-5
FISH ☺ STAR *** E/ST



Rüdiger Dahlke:
GEWICHTS-
PROBLEME
(2 CDs)
Bauer Musikverlag,
CD 5106
FISH ☺ STAR *** ST/E



Rüdiger Dahlke:
ANGSTFREI LEBEN
Bauer Musikverlag,
D-Freiburg, CD 5109
FISH ☺ STAR *** E/ST



Arnd Stein:
AM MEER
Verlag für therapeutische
Medien, D-Iserlohn
ISBN 3-89326-925-8
FISH ☺ STAR ☾ ☺ ☺ ☺ ** E



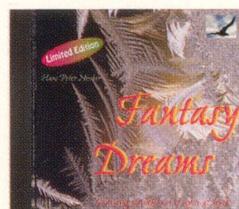
Rüdiger Dahlke:
ENTGIFten ...
ENTSCHLACKEN ...
LOSSASSEN
Bauer Musikverlag,
CD 5106
FISH ☺ STAR *** ST/E



Arnd Stein:
DEN SCHMERZ
BESIEGEN
Verlag f. therap. Medien,
D-Iserlohn
ISBN 3-89326-853-7
FISH ☺ STAR *** E/ST



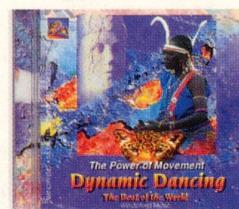
Arnd Stein:
DEN STRESS
BEWÄLTIGEN
Verlag f. therap.
Medien, D-Iserlohn
ISBN 3-89326-983-5
FISH ☺ STAR *** E/ST



Hans Peter Neuber
FANTASY DREAMS
Neue Dimension,
ND 1742
FISH ☺ STAR ☺ ☺ ☺ *** E



Hans Peter Neuber
SINFONIE DES
WALDES
Neue Dimension,
ND 66105
FISH ☺ STAR ☺ ☺ E/BS



The Beat of the World
DYNAMIC DANCING
Windpferd Music
CD 41014
FISH ☺ ☺ ☺ ☺ ** W



G.E.N.E.
DIVING DREAMS
Innovative Communication
IC 720.155
FISH ☺ ☺ **** E



Ohm/Garattoni
STRESSFREI DURCH
PROGRESSIVE
RELAXATION
Trias Relax-CDs,
ISBN 3-89373-456-2
FISH ☺ ☺ ☺ ☺ *** E/ST

52 CDs FÜR JEDE STIMMUNGSLAGE



Friebel/Garattoni
DURCH GELASSENHEIT UND RUHE ZU NEUER KRAFT

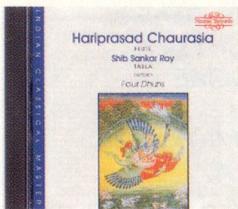
Trias Relax-CDs,
 ISBN 3-89373-415-5

鱼类 ☺ *** E/ST



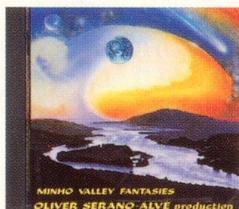
Dittmar Kruse
GUTEN MORGEN

CD 41089
GUTE NACHT
 CD 41090
 beide: Windpferd Music
 ☺ ☺ ☀ ** ST/E



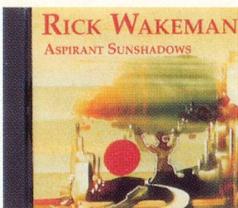
Hariprasad Chaurasia/
Shib Sankar Ray
FOUR DHUNS

Nimbus Records
 NI 45527
 ☺ ☺ ☀ ☀ *** E/W



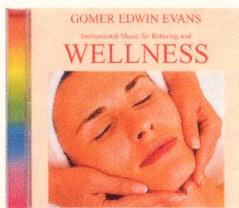
Oliver Serano-Alve
Productions MINHO
VALLEY FANTASIES

Sattva Music
 SKV 042 CD
 ☀ *** E/W



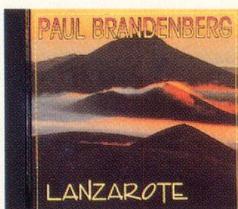
Rick Wakeman
ASPIRANT
SUNSHADOWS

Sattva Music
 SKV 027 CD
 鱼类 ☺ ☀ ☀ *** E



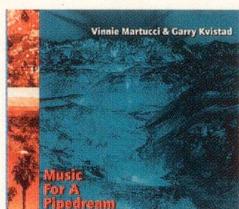
Gomer Edwin Evans
WELLNESS

Neptun Music
 EN 2828051984-493
 鱼类 ☀ ** E



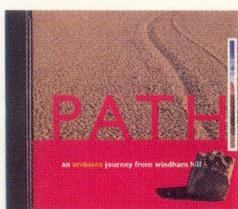
Paul Brandenberg
LANZAROTE

Blue Martin Records
 BLM 330105-2
 鱼类 ☺ ** E



V. Martucci/G. Kvistad
MUSIC FOR A
PIPEDREAM

Intuition Music & Media
 Rel 7024 2
 鱼类 ☀ ☀ ☺ ** E



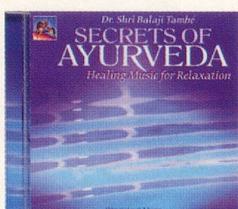
Div. Interpreten
PATH - AN AMBIENT
JOURNEY

Windham Hill
 01934 11163-2
 鱼类 ☀ ☀ ☀ *** E/W/T



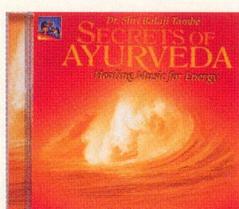
J. P. Garattoni
GENUSSVOLL ESSEN -
ENTSPANNT
GENIESSEN

BMG 74321 53668 2
 鱼类 ☀ ☀ ☀ ** E



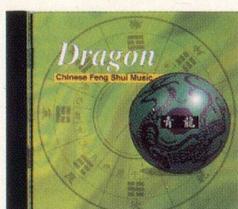
Dr. S. B. També
SECRETS OF AYURVEDA
 Healing Music for Relaxation

Windpferd Music
 CD 41091
 鱼类 ☀ ☀ ☀ ** E/W



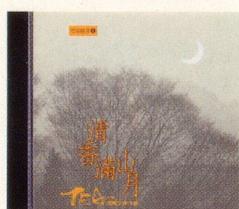
Dr. S. B. També
SECRETS OF AYURVEDA
 Healing Music for energy

Windpferd Music
 CD 41092
 ☀ ☀ ☀ ** E/W



CHINESE FENG SHUI
MUSIC: DRAGON

Wind Records
 ECD-3137
 鱼类 ☀ ☀ ☀ ** E/W



TEE-MUSIK AUS
CHINA 1

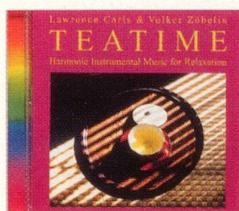
Windpferd Music
 CD 04011
 鱼类 ☀ ☀ ☀ ** E/W



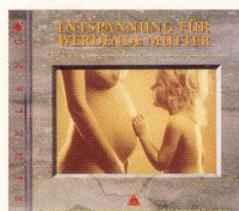
**Shanghai Chinese
Trad. Orchestra**
**MUSIC FOR EFFICIENT
SLEEP: SLEEPING**
Windpferd TCD 03121



**Shanghai Chinese
Trad. Orchestra**
**MUSIC FOR EFFICIENT
SLEEP: AWAKENING**
Windpferd CD 3122



L. Carls & V. Zöbelin
TEATIME
Neptun Music
EN 28051984-498



Garattoni/Weber
**ENTSPANNUNGS-
MUSIK FÜR WERDENDE
MÜTTER**
BMG 74321 43587 2



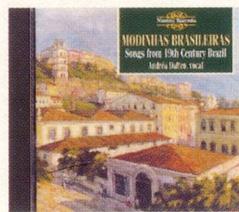
**Yi-Ching Music for
Health: REGIMEN –
der dynamische
Ausgleich der Elemente**
Windpferd CD-3114



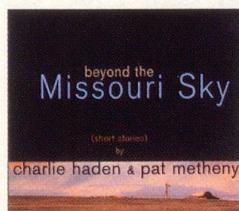
Merlin's Magic
THE HEART OF REIKI
Windpferd CD 41081



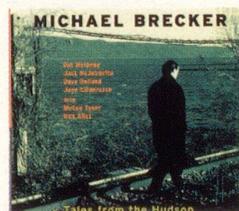
Mario Hené
**DER WEG DES
WASSERS**
Neptun Music
EN 2805198-497



Modinhas Brasileiras
**SONGS FROM
THE 19TH CENTURY
BRASIL**
Nimbus Records Ni 5523



Ch. Haden/P. Metheny
**BEYOND THE
MISSOURI SKI**
Verve 537 130-2



Michael Brecker
**TALES FROM
THE HUDSON**
impulse IMP 11912



Pat Metheny:
**ZERO TOLERANCE
FOR SILENCE**
Geffen Records
GED 24626



John Coltrane
Quartet
BALLADS
impulse 254 607-2



Antonio Vivaldi
**DIE VIER
JAHRESZEITEN**
EMI CDC 7 49557 2



Henryk Górecki
SYMPHONY NO. 3
Elektra Nonesuch
7559-79282-2