

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

Artikel: Heilklänge 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>

Heilklänge 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, untermalt vom nebelartigen Lichtton eines Elfenchörchens?

Musik, die zu Heil-, Entspannungs-, Gewichtsverminderungs-, Angstabbau-, Antidepressions-, Antiallergie-, Antirauch- und anderen (rituellen) Zwecken eingesetzt wird, boomt 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 Klangschaalen, 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 Stereoeffekt, 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:

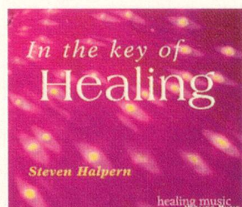
- 🐟 Zur Entspannung
- 😊 Zum Konzentrieren
- ☹️ Zum Frustabbau
- ☺️ Zum Träumen
- 🕺 Zum Tanzen
- 😊 Zum Aufputschen
- 🌙 Zum Einschlafen
- ★ Zum Auftanken

Beurteilung:

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

Musikrichtungen:

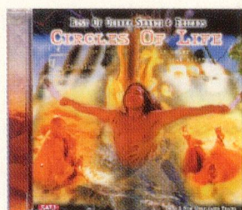
- Entspannungsmusik
- Jazz
- Klassik
- Pop
- Techno/Ambient,
- Schwerpunkt Text
- Weltmusik/Ethno
- Bio-Sound



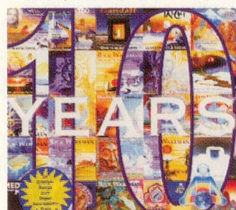
Steven Halpern:
IN THE KEY OF HEALING
Intuition Music & Media,
Rel 7018-2
🐟 ** E



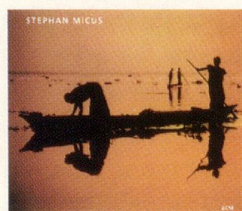
Marianne Uhl
SCHWINGUNGS-FREQUENZ LYMPHSYSTEM
(Cassette)
ISBN 3-930255-05-7
🐟 😊 🌙 ** E/ST



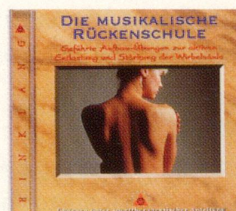
Best of Oliver Shanti & Friends:
CIRCLES OF LIFE
Warner Bros.
3984-20547-2
🐟 🌙 😊 ** W/E



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



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



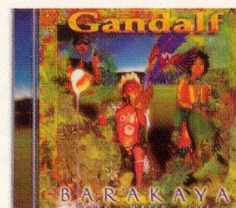
Tangerine Dream:
TRANSSIBERIA
Filmsoundtrack
TDI CD012
🐟 🌙 😊 *** P/T



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



Marianne Uhl
SCHWINGUNGS-FREQUENZ VERDAUUNGSSYSTEM
(Cassette)
ISBN 3-930255-04-9
🐟 😊 🌙 ** E/ST



Gandalf:
BARAKAYA
Trees/Water/Life
Sattva Music SKV 083
🐟 🌙 😊 ** EW



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



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



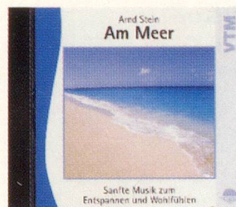
Dr. med. Hans Grün:
**EINFACH ZUHÖREN
 UND DAS GEDÄCHTNIS
 VERBESSERN**
 ISBN 3-928775-08-1
 ☺ ** ST (2 Cassetten)



Rüdiger Dahlke:
**GEWICHTS-
 PROBLEME**
 (2 CDs)
 Bauer Musikverlag,
 CD 5106
 🐟 ☆ *** ST/E



Rüdiger Dahlke:
ANGSTFREI LEBEN
 Bauer Musikverlag,
 D-Freiburg, CD 5109
 🐟 ☆ *** E/ST



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



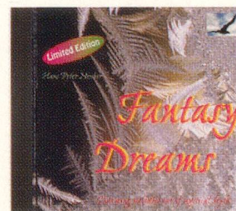
Rüdiger Dahlke:
**ENTGIFTEN ...
 ENTSCHLACKEN ...
 LOSLASSEN**
 Bauer Musikverlag,
 CD 5106
 🐟 ☆ *** ST/E



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



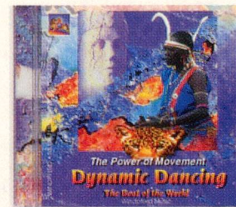
Arnd Stein:
**DEN STRESS
 BEWÄLTIGEN**
 Verlag f. therap.
 Medien, D-Iserlohn
 ISBN 3-89326-983-5
 🐟 ☺ ☆ *** E/ST



Hans Peter Neuber
FANTASY DREAMS
 Neue Dimension,
 ND 1742
 🐟 ☆ ☺ *** E



Hans Peter Neuber
**SINFONIE DES
 WALDES**
 Neue Dimension,
 ND 66105
 🐟 ☆ ☺ ** E/BS



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



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



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



**Friebe/Garattoni
DURCH GELASSEN-
HEIT UND RUHE ZU
NEUER KRAFT**

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

☺☺☺ *** E/ST



**Dittmar Kruse
GUTEN MORGEN**

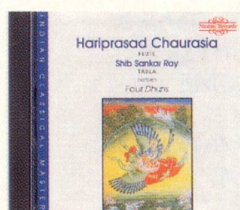
CD 41089

GUTE NACHT

CD 41090

beide: Windpferd Music

☺☺☺☺☺ ** ST/E

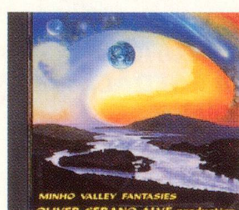


**Hariprasad Chaurasia/
Shib Sankar Ray
FOUR DHUNS**

Nimbus Records

NI 45527

☺☺☺☺☺ **** E/W

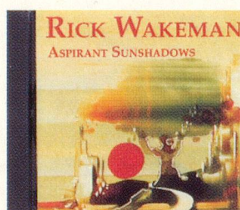


**Oliver Serano-Alve
Productions MINHO
VALLEY FANTASIES**

Sattva Music

SKV 042 CD

☺☺☺ *** E/W

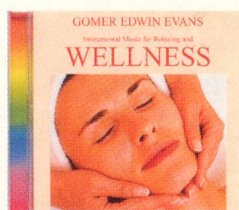


**Rick Wakeman
ASPIRANT
SUNSHADOWS**

Sattva Music

SKV 027 CD

☺☺☺☺☺ *** E

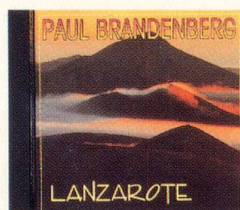


**Gomer Edwin Evans
WELLNESS**

Neptun Music

EN 2828051984-493

☺☺☺ ** E

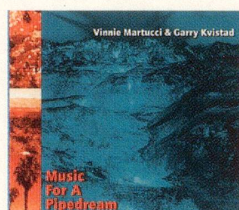


**Paul Brandenberg
LANZAROTE**

Blue Martin Records

BLM 330105-2

☺☺☺ ** E

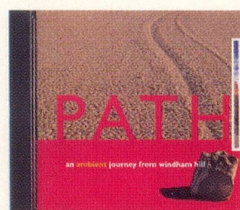


**V. Martucci/G. Kvistad
MUSIC FOR A
PIPEDREAM**

Intuition Music & Media

Rel 7024 2

☺☺☺☺☺ ** E



**Div. Interpreten
PATH - AN AMBIENT
JOURNEY**

Windham Hill

01934 11163-2

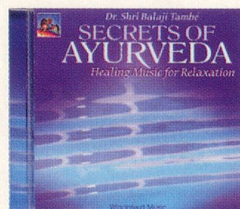
☺☺☺☺☺ *** E/W/T



**J. P. Garattoni
GENUSSVOLL ESSEN -
ENTSPANNT
GENIESSEN**

BMG 74321 53668 2

☺☺☺☺☺ ** E

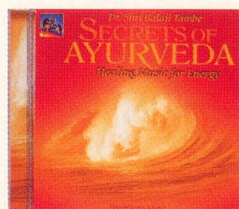


**Dr. S. B. També
SECRETS OF AYUR-
VEDA Healing Music
for relaxation**

Windpferd Music

CD 41091

☺☺☺☺☺ ** E/W

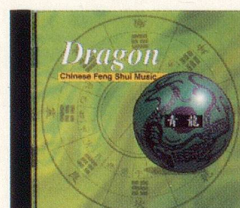


**Dr. S. B. També
SECRETS OF AYUR-
VEDA Healing Music
for energy**

Windpferd Music

CD 41092

☺☺☺☺☺ ** E/W

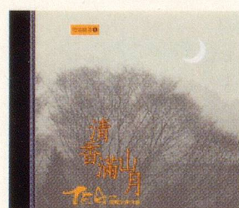


**CHINESE FENG SHUI
MUSIC: DRAGON**

Wind Records

ECD-3137

☺☺☺☺☺ ** E/W



**TEE-MUSIK AUS
CHINA 1**

Windpferd Music

CD 04011

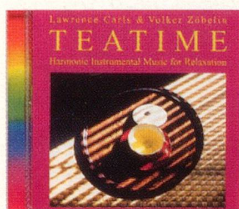
☺☺☺☺☺ ** E/W



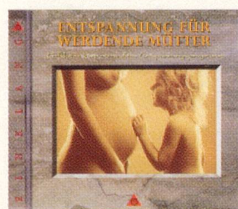
**Shanghai Chinese
Trad. Orchestra**
**MUSIC FOR EFFICIENT
SLEEP: SLEEPING**
Windpferd TCD 03121
🐟 ☺ ☺ ** E/W



**Shanghai Chinese
Trad. Orchestra**
**MUSIC FOR EFFICIENT
SLEEP: AWAKENING**
Windpferd CD 3122
🐟 ☺ ** E/W



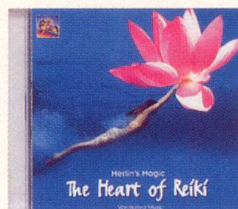
L. Carls & V. Zöbelin
TEATIME
Neptun Music
EN 28051984-498
🐟 ☺ ☺ ☺ ** E



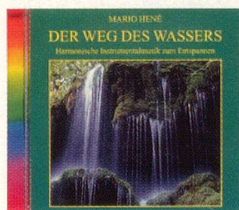
Garattoni/Weber
**ENTSPANNUNGS-
MUSIK FÜR WERDENDE
MÜTTER**
BMG 74321 43587 2
🐟 ☺ ☺ ** E/ST



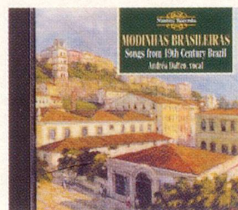
**Yi-Ching Music for
Health: REGIMEN -
der dynamische
Ausgleich der Elemente**
Windpferd CD-3114
🐟 ☺ ☺ ** E/W



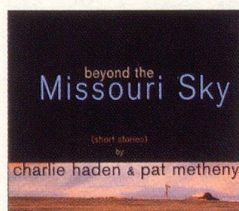
Merlin's Magic
THE HEART OF REIKI
Windpferd CD 41081
🐟 ☺ ☺ ** E



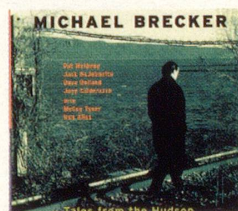
Mario Hené
**DER WEG DES
WASSERS**
Neptun Music
EN 2805198-497
🐟 ☺ ☺ *** P/E



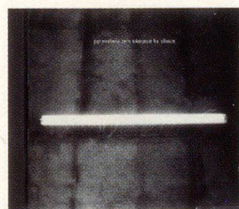
Modinhas Brasileiras
**SONGS FROM
THE 19TH CENTURY
BRASIL**
Nimbus Records Ni 5523
☺ ☺ *** W



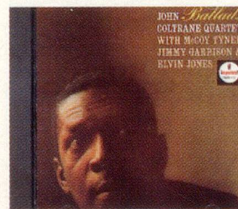
Ch. Haden/P. Metheny
**BEYOND THE
MISSOURI SKI**
Verve 537 130-2
🐟 ☺ ☺ **** J/E



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



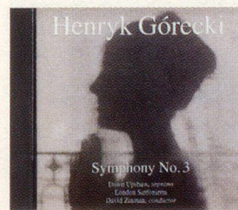
Pat Metheny:
**ZERO TOLERANCE
FOR SILENCE**
Geffen Records
GED 24626
☺(+☺!) **** (oder *) J



**John Coltrane
Quartet**
BALLADS
impulse 254 607-2
☺ ☺ **** J



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



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