

**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:** 02.05.2026

**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 Elfenhörchens?

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 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 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:**

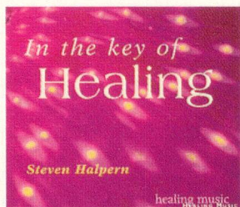
- 🐟 Zur Entspannung
- 😊 Zum Konzentrieren
- ☹️ Zum Frustabbau
- ☺️ Zum Träumen
- 🕺 Zum Tanzen
- 😊 Zum Aufputzchen
- 🌙 Zum Einschlafen
- ☆ Zum Auftanken

**Beurteilung:**

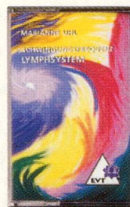
- \*\*\*\* Aussergewöhnlich
- \*\*\* Gut
- \*\* Hörbar
- \* Miau

**Musikrichtungen:**

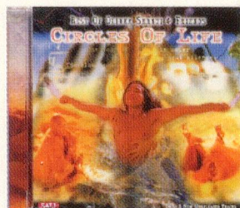
- Entspannungsmusik
- Jazz
- Klassik
- Pop
- Techno/Ambient,
- Schwerpunkt Text
- Weltmusik/Ethno
- Bio-Sound



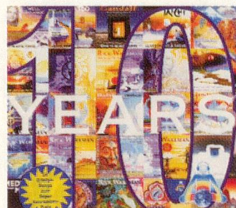
**Steven Halpern:**  
**IN THE KEY OF HEALING**  
Intuition Music & Media,  
Rel 7018-2  
🐟 \*\* E



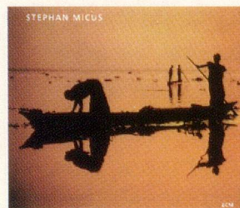
**Marianne Uhl**  
**SCHWINGUNGS-FREQUENZ LYMPHSYSTEM**  
(Cassette)  
ISBN 3-930255-05-7  
🐟 😊 ☆ \*\* E/ST



**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



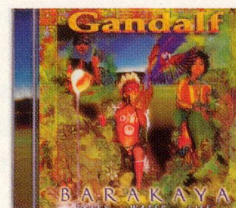
**Tangerine Dream:**  
**TRANSSIBERIA**  
**Filmsoundtrack**  
TDI CD012  
🐟 ☆ 😊 😊 \*\*\* P/T



**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



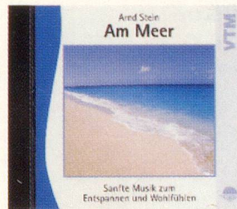
**Dr. med. Hans Grün:**  
**EINFACH ZUHÖREN  
 UND DAS GEDÄCHTNIS  
 VERBESSERN**  
 ISBN 3-928775-08-1  
 ☺ \*\* ST (2 Cassetten)



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



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



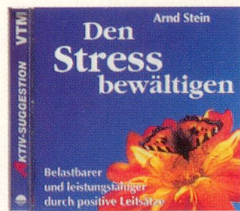
**Arnd Stein:**  
**AM MEER**  
 Verlag für therapeutische  
 Medien, D-Iserlohn  
 ISBN 3-89326-925-8  
 ☺ ☺ ☺ ☺ \*\* E



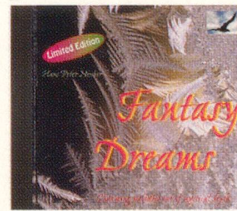
**Rüdiger Dahlke:**  
**ENTGIFTEN ...  
 ENTSCHLACKEN ...  
 LOSLASSEN**  
 Bauer Musikverlag,  
 CD 5106  
 ☺ ☺ \*\*\* ST/E



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



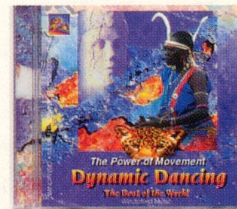
**Arnd Stein:**  
**DEN STRESS  
 BEWÄLTIGEN**  
 Verlag f. therap.  
 Medien, D-Iserlohn  
 ISBN 3-89326-983-5  
 ☺ ☺ ☺ \*\*\* E/ST



**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



**Friebel/Garattoni**  
**DURCH GELASSENHEIT UND RUHE ZU NEUER KRAFT**

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

☺☺☺ \*\*\* E/ST



**Dittmar Kruse**  
**GUTEN MORGEN**

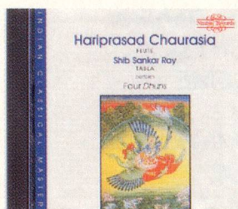
CD 41089

**GUTE NACHT**

CD 41090

beide: Windpferd Music

☺☺☺☺☺ \*\* ST/E

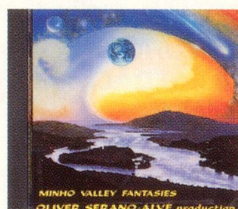


**Hariprasad Chaurasia/  
Shib Sankar Ray**  
**FOUR DHUNS**

Nimbus Records

NI 45527

☺☺☺☺☺ \*\*\*\* E/W

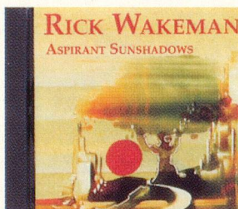


**Oliver Serano-Alve  
Productions MINHO  
VALLEY FANTASIES**

Sattva Music

SKV 042 CD

☺☺☺ \*\*\* E/W

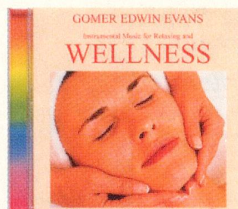


**Rick Wakeman**  
**ASPIRANT  
SUNSHADOWS**

Sattva Music

SKV 027 CD

☺☺☺☺ \*\*\* E

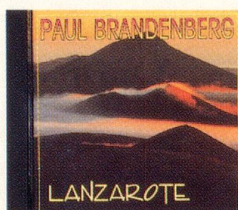


**Gomer Edwin Evans**  
**WELLNESS**

Neptun Music

EN 2828051984-493

☺☺☺ \*\* E

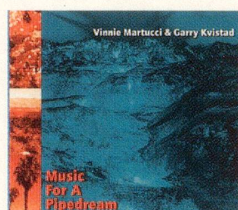


**Paul Brandenberg**  
**LANZAROTE**

Blue Martin Records

BLM 330105-2

☺☺☺ \*\* E

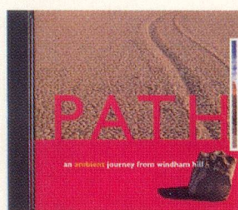


**V. Martucci/G. Kvistad**  
**MUSIC FOR A  
PIPEDREAM**

Intuition Music & Media

Rel 7024 2

☺☺☺ \*\* E

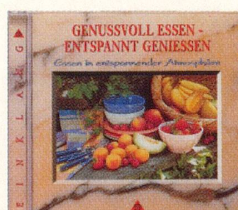


**Div. Interpreten**  
**PATH - AN AMBIENT  
JOURNEY**

Windham Hill

01934 11163-2

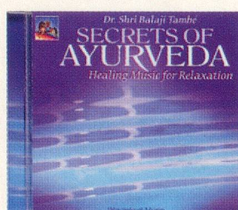
☺☺☺ \*\*\* E/W/T



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

BMG 74321 53668 2

☺☺☺ \*\* E

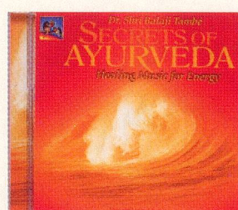


**Dr. S. B. També**  
**SECRETS OF AYUR-  
VEDA Healing Music  
for relaxation**

Windpferd Music

CD 41091

☺☺☺ \*\* E/W

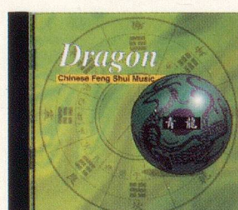


**Dr. S. B. També**  
**SECRETS OF AYUR-  
VEDA Healing Music  
for energy**

Windpferd Music

CD 41092

☺☺☺ \*\* E/W



**CHINESE FENG SHUI  
MUSIC: DRAGON**

Wind Records

ECD-3137

☺☺☺ \*\* E/W



**TEE-MUSIK AUS  
CHINA 1**

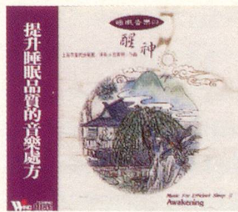
Windpferd Music

CD 04011

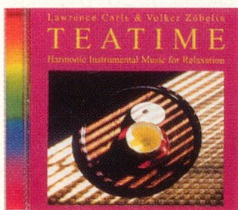
☺☺☺ \*\* E/W



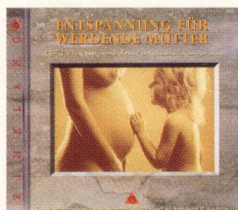
**Shanghai Chinese Trad. Orchestra**  
**MUSIC FOR EFFICIENT SLEEP: SLEEPING**  
 Windpferd TCD 03121  
 🐟 🌸 😊 \*\* E/W



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



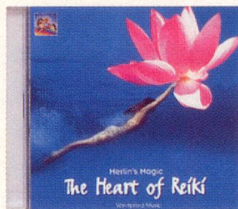
**L. Carls & V. Zöbelin**  
**TEATIME**  
 Neptun Music  
 EN 28051984-498  
 🐟 😊 🌸 \*\* E



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



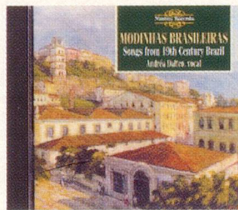
**Yi-Ching Music for Health: REGIMEN - der dynamische Ausgleich der Elemente**  
 Windpferd CD-3114  
 🐟 🌸 😊 \*\* E/W



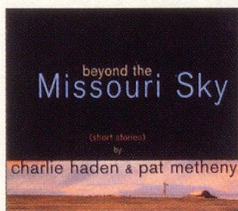
**Merlin's Magic**  
**THE HEART OF REIKI**  
 Windpferd CD 41081  
 🐟 🌸 😊 \*\* E



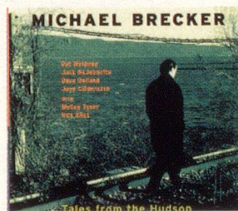
**Mario Hené**  
**DER WEG DES WASSERS**  
 Neptun Music  
 EN 2805198-497  
 🐟 🌸 😊 \*\*\* P/E



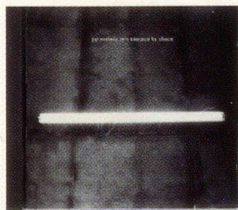
**Modinhas Brasileiras**  
**SONGS FROM THE 19TH CENTURY BRASIL**  
 Nimbus Records Ni 5523  
 😊 🌸 \*\*\* W



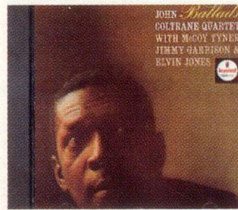
**Ch. Haden/P. Metheny**  
**BEYOND THE MISSOURI SKI**  
 Verve 537 130-2  
 🐟 🌸 😊 \*\*\*\* J/E



**Michael Brecker**  
**TALES FROM THE HUDSON**  
 impulse IMP 11912  
 🌸 🎵 \*\*\*\* J



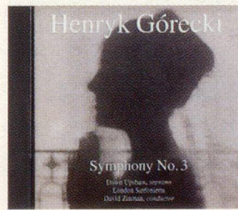
**Pat Metheny:**  
**ZERO TOLERANCE FOR SILENCE**  
 Geffen Records  
 GED 24626  
 😊 (+😊!) \*\*\*\* (oder \*) J



**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