

AUGENBLICKLICH

von

zu



MIT



STIMMGABELN

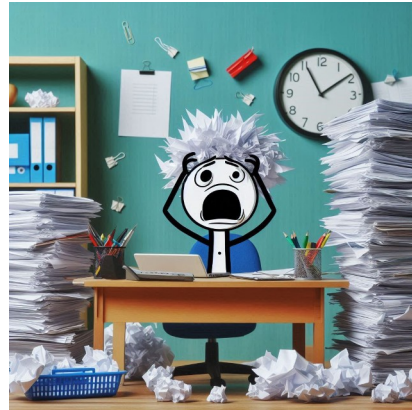
DR. BARBARA HETTRICH
IZABELA TURHAN

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	3
II. Über uns	4
III. Stress als Resonanzphänomen	5
IV. Positive Resonanz	7
V. Was sind Stimmgabeln?	10
VI. Hilfreiche Punkte	11
VII. Zusammenfassung	13

I. Einleitung

Stress – allein bei diesem Wort steigt schon der Blutdruck und Gedanken von Zittern, beschleunigtem Herzschlag, Schweißausbrüchen, Verspannungen in Nacken und Schultern, verminderter Leistungsfähigkeit und Erschöpfung steigen auf.



1

Auch Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, sei es Verstopfung oder Durchfall, gehören ja zum Symptomenbild.

Von den langfristigen Folgen wollen wir schon gar nicht reden: Anhaltender Stress erhöht das **Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall**. Stress kann zu **Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen** führen, was die Erholungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigt. **Angstzustände, Depressionen und Burnout** sind häufige Begleiterscheinungen von dauerhaftem Stress. Und ein **geschwächtes Immunsystem** macht den Körper anfälliger für Krankheiten.

Was aber, wenn es eine Möglichkeit gäbe, Stress sofort und nachhaltig zu beeinflussen? Genau darum geht es in diesem Ratgeber.

II. Über uns

Aber wer möchte Dir hier etwas darüber erzählen?

Wir, das sind



Dr. Barbara Hettrich
(www.ton-auf-den-punkt.com)

Ärztin im Ruhestand,
Schwingungstherapeutin (nach Thomas Künne®) und
Gesundheits-Coach mit einer Leidenschaft für das
Panflötenspiel (www.panfloetenmusik.com) und
Kung Fu.

und



Izabela Turhan
(www.schwingungswege.de)

Psychologische Beraterin mit Klangschalen,
Stimmgabeln und Reiki. Hauptberuflich
Choropernsängerin an der Deutschen Oper am
Rhein in Düsseldorf.

Kennengelernt haben wir uns über das „Netzwerk Schwingung“.
Beide haben wir die Ausbildung zum Schwingungstherapeuten bei
Thomas Künne (www.schwingung-als-weg.de) absolviert.

Gemeinsam arbeiten wir seit einigen Jahren daran, unser Wissen
weiterzuvermitteln. Besonders wichtig ist uns dabei die Möglichkeit
der einfachen Selbstbehandlung,

Wir haben bereits mehrere Online-Kurse veröffentlicht mit jeweils
unterschiedlichen Schwerpunkten - doch davon später mehr.

III. Stress als Resonanzphänomen

Vielleicht hast Du das schon einmal beobachtet: Wenn in einem Raum ein Saiteninstrument steht und in diesem Raum musiziert wird, fängt manchmal, ganz von alleine, eine Saite dieses Instrumentes an zu schwingen. Dieses Phänomen nennt sich **Resonanz**.



2

In der Physik und Technik bedeutet Resonanz, dass ein schwingendes System besonders stark mitschwingt, wenn es durch eine sich verändernde Kraft beeinflusst wird. Dieses Mitschwingen kann viel stärker sein als bei einer konstanten Kraft. Damit dies passiert, muss die Frequenz der äußeren Kraft (oder ein Vielfaches davon) nahe bei der natürlichen Schwingungsfrequenz des Systems liegen.

Übertragen auf das psychologische und soziale Feld kann Resonanz als eine Form von Wechselwirkung und Mit-Schwingen zwischen Individuen und ihrer Umgebung verstanden werden.

Stress ist dann nicht nur eine individuelle Reaktion auf äußere oder innere Reize, sondern ein Ergebnis von Wechselwirkungen und Resonanzen zwischen Individuen und ihrer Umwelt.

Hier einige Überlegungen dazu:

Menschen beeinflussen sich gegenseitig in sozialen Interaktionen. Wenn eine Person gestresst ist, kann dies Stress bei anderen Personen hervorrufen (z.B. durch emotionale Ansteckung).

Die Umwelt, einschließlich sozialer, ökologischer und kultureller Faktoren, kann Stress auslösen oder verstärken. Zum Beispiel können hektische städtische Umgebungen oder unsichere Lebensbedingungen Stress verstärken.



3

Individuen haben unterschiedliche Resonanzfrequenzen, die durch genetische, biographische und psychologische Faktoren bestimmt sind. Diese Dispositionen beeinflussen, wie stark und auf welche Weise jemand auf Stressoren reagiert.

Stress kann durch Rückkopplungsschleifen verstärkt werden. Ein Beispiel ist, dass chronischer Stress das Immunsystem schwächt, was wiederum zu gesundheitlichen Problemen führt, die weiteren Stress erzeugen.

IV. Positive Resonanzen

Stress könnte man somit als „negative Resonanzen“ bezeichnen. Dann muss es aber auch „positive Resonanzen“ geben!

Aktivitäten wie Meditation, Achtsamkeit oder Yoga können helfen, positive Resonanzen zu fördern und die Sensibilität für stressauslösende Resonanzen zu reduzieren.



Du erinnerst Dich an das Beispiel mit dem mitschwingenden Musikinstrument?

Unser Körper reagiert in ähnlicher Weise. Und es gibt eine ganz geniale Weise, positive Resonanzen zu erzeugen: **Stimmgabeln.**

4

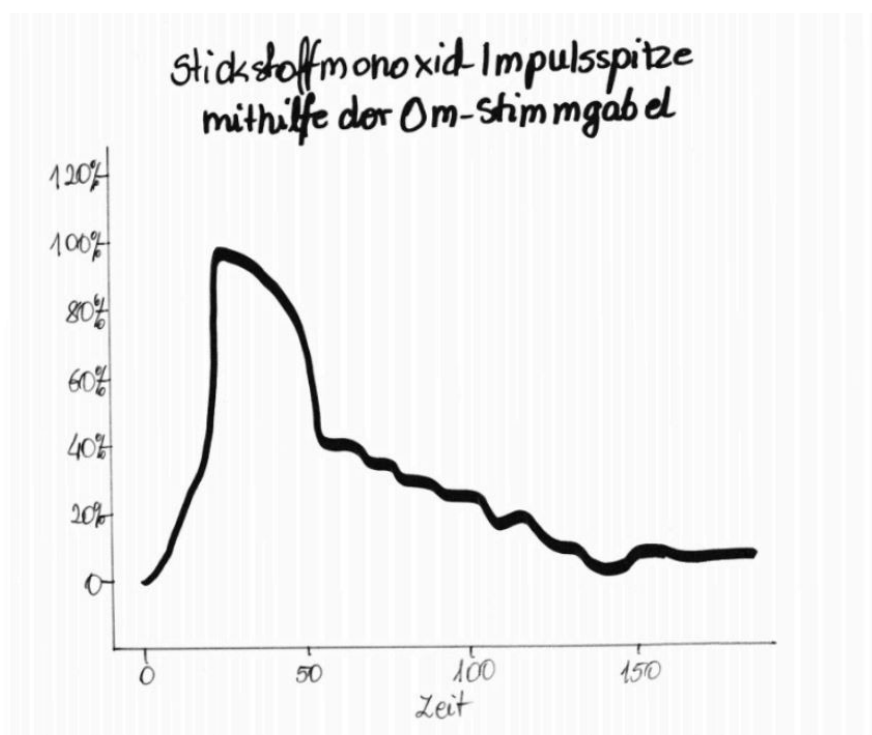
So wie ein Klangkörper (neu) gestimmt werden kann, lässt sich unser Körper mit den passenden Schwingungen harmonisieren. Die Stimmgabel übernimmt dabei sozusagen die Rolle eines Souffleurs.



5

Kann man das nachweisen?

Dr. John Beaulieu, u.a. Psychiater, Wissenschaftler, Polarity-Lehrer, hat eine **biochemische Reaktion** auf das **Hören von Stimmgabeln** nachweisen können: Die Vibrationen regen **Stickstoffmonoxid (NO)** an, was eine Kaskade von physiologischen Ereignissen auslöst.



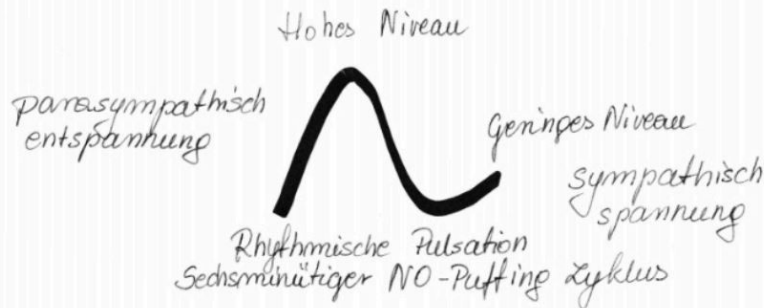
6

NO trägt zur gesunden Funktion aller wichtigen Organsysteme bei. Eine besondere Rolle kommt ihm bei Herz-Kreislaufkrankungen zu, weil eine eingeschränkte NO-Produktion die innerste Schicht der Gefäße, das sog. Endothelium schädigt.

Die Freisetzung von Stickstoffmonoxid erfolgt bei ausgeglichenem vegetativen Nervensystem in sechsminütigen Puffing-Zyklen.

Puffing

Die Freisetzung von Stickstoffmonoxid wird Puffing genannt. Ein Puffing-Zyklus dauert ca. sechs Minuten.



7

Sind wir gestresst, ist dieses Gleichgewicht zwischen Sympathikus (Aktivierung) und Parasympathikus (Entspannung) gestört, was zu den in der Einleitung genannten Symptomen führt.

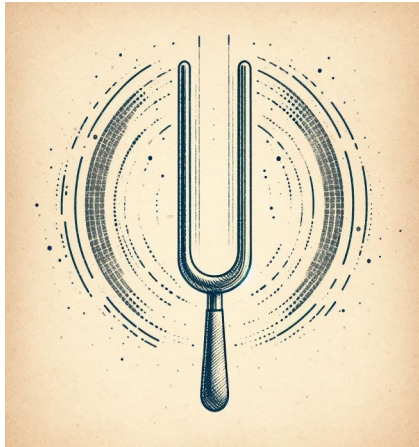
Allein **das Hören** der Stimmgabeln kann damit stressauflösend wirken. Insbesondere die Schwingung der Stimmgabel OM führt innerhalb von Sekunden in tiefste Entspannung, Ausgeglichenheit und in ein Gefühl des Einsseins.

Aber es gibt noch weitere Einsatzmöglichkeiten:

Klangwellen können gezielt an einzelne Orte des Körpers geleitet werden durch **das Aufsetzen** der schwingenden Stimmgabeln auf Akupunkturpunkte, Meridiane und Chakren. Meridiane leiten nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das Chi, die Lebensenergie, Akupunkturpunkte sind die Zugangspunkte dazu. Als **Chakren** werden unsichtbare Energiezentren im menschlichen Körper bezeichnet.

Aber was sind Stimmgabeln überhaupt?

V. Was sind Stimmgabeln?



Eine Stimmgabel ist ein Metallinstrument mit zwei Zinken, das beim Anschlagen einen klaren, obertonarmen Ton erzeugt. Ihre Frequenz (Hz) gibt an, wie oft sie pro Sekunde schwingt. Zum Beispiel bedeutet 440 Hz (Kammerton A), dass die Stimmgabel 440 Mal pro Sekunde schwingt.

8

Stimmgabeln bieten viele Vorteile. Sie können in jeder beliebigen Schwingung hergestellt werden, was präzise Ausrichtungen auf Organe, Gewebe oder psychische Problembereiche ermöglicht. Ihre kleine Auflagefläche erlaubt eine genaue Ansprache einzelner Punkte, was bei der Anwendung auf Akupunkturpunkten nützlich ist.

Die Methode, auch "Klangpunktur" genannt, wirkt stärker als Akupressur, aber schwächer als Akupunktur. Stimmgabeln sind einfach zu handhaben und eignen sich gut zur Selbstbehandlung.

Zum Anschlagen hält man die Stimmgabel am Hals (mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger). Berührt man die Zunge, stoppt die Schwingung. Man kann die Stimmgabel an unempfindlichen Körperstellen oder Gegenständen wie Tischkanten anschlagen. Ein Anschlaggummi oder Holzklöppel ist ebenfalls empfehlenswert.

Die schwingende Stimmgabel wird parallel zur Körperachse gehalten, von Kopf bis Fuß ausgerichtet. Lässt die Schwingung nach, schlägt man die Stimmgabel erneut an. Jeder Punkt kann bis zu 2 Minuten behandelt werden.

VI. Hilfreiche Punkte

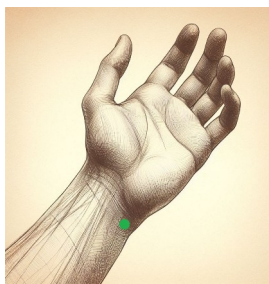
Bevor einige hilfreiche Punkte folgen, einige Hinweise:

Alle hier gezeigten Beispiele können in in keinem Fall eine ärztliche Abklärung oder Behandlung ersetzen. Sie eignen sich zur Selbstbehandlung als Ergänzung ebenso wie zur Gesundheitsförderung.



Auf den Einsatz einer Stimmgabel auf dem Körper sollte verzichtet werden bei *künstlichen Gelenken, schweren Erkrankungen, schweren Herzkrankheiten und Herzschrittmacher, auf entzündlich veränderten Hautstellen, bei Epilepsie, bei Erkrankungen mit gestörtem Realitätsbezug (z.B. Wahnleben, Psychosen), sehr hohem oder sehr niedrigem Blutdruck oder bei der Einnahme starker Medikamente. In der Schwangerschaft bitten wir Rücksprache mit einem Arzt zu halten und evtl. Hinweise zu beachten.*

He7 (Herz 7)

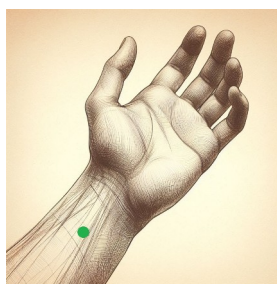


10

bei Lampenfieber und Prüfungsangst, gegen Anspannung, innere Unruhe und Angstzustände.

Lage: auf der Beugefalte des Handgelenks, seitlich der tastbaren Sehne des Handbeugemuskels.

Pe6 - (Perikard 6)

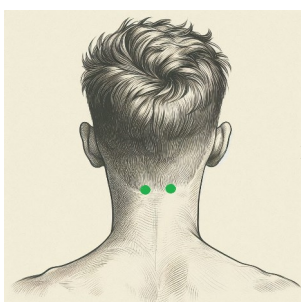


11

Angstzustände, Herzklopfen. Außerdem Übelkeit, Gelenkschmerzen.

Lage: in der Mitte der Innenseite des Unterarms zwischen den beiden Unterarmknochen zwei Daumenbreiten von der Handgelenkfalte entfernt.

Bl10 (Blase 10)



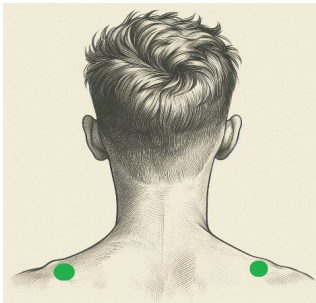
12

Hilfreich gegen Stress, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Druckgefühl im Kopf, übermüdete Augen, steifer Nacken, geschwollene Augen und Halsschmerzen

Lage: unterhalb der Schädelbasis $\frac{1}{2}$ Daumenbreite oberhalb des Haaransatzes auf den Muskelsträngen zu beiden Seiten der Wirbelsäule.

Gb21 (Gallenblase 21)

Vorsicht in der Schwangerschaft

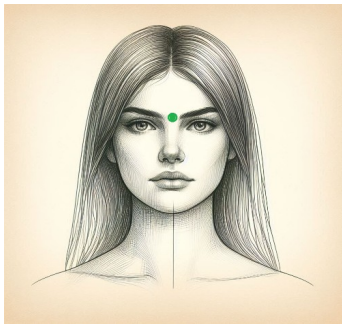


13

Gut gegen Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Ermüdung, verspannte Schultern, Kreislaufbeschwerden, kalte Hände oder Füße, Nervenprobleme, Kopfschmerzen.

Lage: am höchsten Punkt des Schultermuskels, 3 bis 5 cm seitlich des Nackens.

Lg24,5 (Lenkergefäß 24,5) oder KH3 (Kopf-Hals 3)



14

Triggerpunkt gegen Angst.
Gut zur Verbesserung der Konzentration und des Gedächtnisses, klärt und erfrischt den Geist.

Lage: genau zwischen den Augenbrauen.

KG17 Konzeptiongefäß 17



15

Stärkt die Konzentrationsfähigkeit, beseitigt Nervosität, Druckgefühl in der Brust, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit und andere emotionale Störungen, die die Konzentration und klares Denken beeinträchtigen.

Lage: in der Mitte des Brustbeins drei Daumenbreiten oberhalb der Basis des Knochens (in Höhe des 4. Zwischenrippenraums, etwa zwischen den Brustwarzen).

Teste aus, welche Punkte dir am besten helfen. Meist reichen 2-3 Punkte, jeweils beidseitig eingeschungen, aus.

Zusammenfassung

Stress kann als ein Resonanzphänomen verstanden werden. Stimmgabeln können effektiv dabei helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen und fast augenblicklich eine Harmonisierung zu erreichen.

Die erste Möglichkeit ist, die entsprechenden Frequenzen zu **hören** – sei es nun einer Stimmgabel, einer Klangschale oder einer anderen Quelle. Inzwischen bietet auch das Internet hier zahllose Möglichkeiten an. Dies kann auch die Zeit überbrücken, falls du dir nicht so schnell eine Stimmgabel besorgen kannst.

Wir empfehlen hier die **planetarische Stimmgabel OM** oder die **Quinte** (Stimmgabel-Set C und G nach Dr. John Beaulieu).

Du kannst auch die Schumann-Stimmgabeln (I oder II) – für Tiefentspannung, Ruhe und Wohlbefinden - oder die Venus-Stimmgabel – für Liebe, Harmonie, Vertrauen - verwenden.

Wir haben dir hier auch einige effektive Punkte für die Selbsthilfe vorgestellt. Diese können, falls keine Stimmgabel zur Hand ist, immer auch mit einem Fingerdruck (Akupressur) behandelt werden. Aber auch hier gelten im Wesentlichen die oben genannten Einschränkungen.

Wenn du **tiefer in diese Thematik einsteigen möchtest**, bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten:

Auf der Lern-Plattform Udemy gibt es unseren Kurs „Selbsthilfe mit Stimmgabeln in Alltagssituationen“. Hier findest du auch einen guten Überblick über das Meridiansystem:

<https://www.udemy.com/course/selbsthilfe-mit-stimmgabeln-in-alltagssituationen/?couponCode=24T6MT62024>

Dieser Kurs ist auch als DVD erhältlich:

<https://panfloetenmusik.com/collections/coaching>

Unser **neuester Online-Kurs** bietet einen tiefen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten, mit Stimmgabeln zu arbeiten:

<https://musikundmedizin.onepage.me/>

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, individueller Stimmgabel-Behandlungen, sog. Balancings vor Ort:

www.ton-auf-den-punkt.com (Barbara Hettrich)

www.schwingungswege.de (Izabela Turhan)

[Klicke hier](#)

um die für dich stimmige Möglichkeit auszuwählen
Auch bei Fragen melde dich gerne hier

Diese Informationen sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Sie ersetzen in keinem Fall einen notwendigen Arztbesuch! Bitte beachte die Grenzen der Selbstbehandlung und suche bei Erkrankungen sowie länger andauernden Beschwerden einen Arzt, Psychologen oder erfahrenen Heilpraktiker auf. Es kann keine Haftung für eventuelle Nachteile und Schäden übernommen werden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren.

Bildnachweis:

Pixabay.com: 4 (auntmasako), 5 (Thomas Wolter), 9 (digipictures)

Zeichnung Izabela Turhan (Quelle: Beaulieu, John – Klangheilung mit Stimmgabeln, atverlag 2. Auflage 2019: 6, 7

Windows KI-Bidgenerator: 1, 2, 3, 8, manuell nachbearbeitet: 10, 11, 12, 13, 14, 15 Barbara Hettrich

Titelbild: Canva-Vorlage, Gerd Altmann auf pixabay.com, Stimmgabel: Izabela Turhan