

# Phonophorese

## Therapie mit Stimmgabeln

**Die Heilarbeit mit Stimmgabeln ist für Therapeuten ein kraftvolles Werkzeug und für Laien eine leicht erlernbare Methode als Hilfe zur Selbsthilfe.**

Alles Leben basiert auf Schwingung und jede unserer Zellen ist auf harmonische Frequenzen angewiesen.

Wir leben in einer lärmenden Welt voller Geräusche und Missklänge, die für unser Körpersystem Stress bedeuten und für das Wohlbefinden nicht dienlich sind.

Alte Kulturen haben schon immer mit Klang und damit mit Schwingung geheilt. Heraklit, ein griechischer Philosoph, der um 500 v. Chr. gelebt hat, sagte: „panta rhei“ = Alles fließt = Alles schwingt.

Inzwischen hat auch die moderne Quantenphysik bestätigt:

- Unser Körper und alles um uns herum schwingt.
- Ein noch fast unentdecktes Anwendungsfeld der Klangheilung ist die Klangtherapie mit Stimmgabeln, in der Fachsprache Phonophorese oder auch Tonpunktur genannt.
- Die heilsamen Schwingungen der Stimmgabeln können uns helfen, wieder in eine gesunde Harmonie zu kommen.

Die Stimmgabel wurde von John Shore erfunden, der im Jahr 1711 Militärtrompeter und Lautenist am königlichen Hof in England war.

Er benutzte eine selbstkonstruierte Stimmgabel aus Stahl mit einer Tonhöhe von 423,5 Hz zum Stimmen seiner Laute und nannte sie scherzhaft Forke. Heute heißt die englische Bezeichnung Tuning Fork.

Später wurde erkannt, dass wenn Stimmgabeln auf den Körper aufgesetzt werden, die jeweilige Frequenz direkt auf den Körper übertragen wird. Auf diese Weise ist es möglich, harmonische Schwingungen über Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe, Chakren und die verschiedenen Reflexzonen in das Körperfeld zu leiten. Die Resonanz der Schwingungen harmonisiert und stärkt das Energiesystem und regt so die Selbstheilungskräfte an.

Die Schwingungen der Klanggabeln sind sehr sanft, jedoch unglaublich wirkungsvoll und die Anwendungsgebiete sind beinahe unbegrenzt:

- Zur Behandlung leichter körperlicher Beschwerden wie Muskelzerrungen, Muskelverspannungen, Knieprobleme, Durchblutungsstörungen, Rheumatismus, Fibromyalgie, Entzündung von Narben, Stärkung des Immunsystems, Stärkung von Leber und Nieren, Verdauungsstörungen, Förderung des Schilddrüsenstoffwechsels, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden.
- Zur Behandlung psychosomatischer Beschwerden wie Migräne, depressive Verstimmungen, Unruhezustände, Lampenfieber, Schlafstörungen, Tinnitus, Angststörungen,

Bluthochdruck, Arthrose, Arthritis, Erschöpfungssyndrom und Burnout.

Die Handhabung ist ganz leicht zu erlernen und sehr gut geeignet, um sich selbst, Familienangehörige oder Klienten/Patienten zu behandeln.

Phonophorese-Anwendungen können bei jeder Art von Therapie ergänzend eingesetzt werden, unabhängig vom bereits bestehenden Behandlungsfeld. Ob als Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, in der Beratung, Energiearbeit, Hospizarbeit, Kranken- und Seniorenpflege, Physiotherapie, im Wellness-, Gesundheits- und Kosmetikbereich, als Kursleiter für Stressmanagement- und Entspannung, in Pflegeeinrichtungen für behinderte Menschen, bei pädagogischer Arbeit und sogar bei der Behandlung von Tieren, sowie alle Privatpersonen, denen die Stimmgabel als einfaches und effizientes Hilfsmittel Zuhause jederzeit als Teil der Hausapotheke zur Verfügung steht.

Als Einstieg in die Thematik eignen sich Stimmgabeln, die ausschließlich akustisch angewendet werden.

Akustische Stimmgabeln werden angeklungen und in einem Abstand an die Ohren gehalten. Hierzu verwendet man zwei Stimmgabeln, von denen eine auf den Ton C (256 Hz) und die andere auf das G (384 Hz) gestimmt ist.

Es entsteht das Intervall der reinen Quinte mit dem Frequenzverhältnis 3:2. Dieses Intervall

ist die ideale Stimmung unseres Nervensystems und hat eine sehr angenehme und beruhigende Wirkung.

Die Body Tuner sind das perfekte Anti-Stress-Werkzeug für den hektischen Alltag.

Sie können folgende Effekte auslösen:

- hervorragend geeignet zur Zentrierung
- arbeitet mit der Hypophyse und dem autonomen Nervensystem, um eine ideale Balance zwischen Himmel und Erde, Yin und Yang, männlichen und weiblichen Energien zu erlangen
- hebt die Stimmung und hilft, die eigene Mitte wiederzufinden
- durch Konzentration auf den Klang kann das „Gedankenkarussell“ gestoppt werden
- hilft als Einstieg in eine Meditation
- 5 Minuten Klänge sind wie 45 Minuten Meditation

Für die Anwendung werden die folgenden Schritte empfohlen:

- Visualisiere und fühle das, was Du erreichen möchtest (auch gerne mit Affirmation, z. B.: „Ich bin ruhig und gelassen“)
- Schläge die Stimmgabeln an
- Halte die Stimmgabeln an Deine Ohren und werde Eins mit dem Klang
- Spüre nach, was es mit Dir macht, z. B. wohlthuende Körperempfindungen wie Kribbeln, Bilder, Wärme, Weite, Ruhe

**Wie werden die Gabeln angeschlagen?** Man nimmt in jede Hand eine Gabel und schlägt die flache Seite gegen einen weichen Gegenstand (Anschlaghilfe, Schuhsohle, Handballen etc.).

Gehalten werden Stimmgabeln grundsätzlich immer am Schaft und es ist wichtig, dass die Gabel-Arme NICHT berührt werden, denn das würde die Schwingung behindern.

**Obertöne erzeugen mit dem Stimmgabelduo C&G** Das Besondere an Aluminium-Stimmgabeln ist, dass auch Obertöne erzeugt werden können.

Obertöne begleiten jedes Musikinstrument und machen es uns möglich, eine Flöte von einer Trompete zu unterscheiden, obwohl sie denselben Ton spielen. Besonders gut sind Obertöne bei Instrumenten der Klangtherapie zu hören, z. B. bei beim Monochord oder bei Klangschalen.

Indem wir die beiden Stimmgabeln C&G sanft aneinander anklungen, ertönen wohlthuende Obertöne.

Wichtig: Bei dieser Technik werden die Gabeln NICHT an die Ohren gehalten, da jetzt bedeutend lautere Töne erzeugt werden.

Wenn die tönenden Klanggabeln durch schwingende Armbewegungen durch den Raum bewegt werden, verändern sich auf interessante Weise die Klänge.

**Aura-Reinigung** Die Stimmgabeln werden angeklungen und kreisförmig um den Körper bewegt, was zur Eigenbehandlung und Behandlung von anderen Personen verwendet werden kann. Dies kann im Stehen oder im Liegen erfolgen.

Die Aura-Schichten sind Energiekörper und können Fremdenergien aufnehmen. Auch eigene Emotionen wie Wut und Ärger werden dort gespeichert. Reinigung mit Klang löst diese Blockaden in den Energiefeldern auf und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

**Raum-Reinigung und Energetisieren von Orten und Plätzen** Mithilfe der Obertöne kann man ganz leicht Räume energetisch reinigen und klären (z. B. Hotelzimmer, Praxisräume). Räume und Plätze können sehr lange Emotionen oder Geschehnisse speichern, die in bzw. auf ihnen geschehen. Reinigung mit Klang löst diese Disharmonien energetisch auf und verändert das „Raumklima“ deutlich positiv.

**Stimmgabeln für die körperliche Tonakupunktur** Verschiedene Forschungen von Dr. John Beaulieu (New York) zeigen, dass auf den Körper aufgesetzte Stimmgabeln durch ihre Vibrationen den Organismus dazu veranlassen, bestimmte körpereigene Stoffe, u. a. Stickstoffmonoxid, auszuschütten. <sup>1)</sup>

Stickstoffmonoxid (abgekürzt NO; eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff und Stickstoff) fungiert in unserem



© Nikki Zalewski - Fotolia.com

Körper als Immunstärker, der Bakterien, Viren und freie Radikale aufspürt und zerstört. Gerade die Rolle von Stickstoffmonoxid für unsere Gesundheit ist für die allermeisten Menschen noch unbekannt. Bemerkenswert ist aber, dass 1998 drei amerikanische Forscher mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet worden sind.

Thema ihrer Arbeit war „Stickstoffmonoxid als Signalmolekül im Herzkreislaufsystem“.

Stickoxid wird vom Körper freigesetzt und es veranlasst die Zellen der Gefäßwände zur Entspannung. Dadurch kann das Blut leichter durch die Gefäße fließen, der Blutdruck sinkt. Gleichzeitig verhindert die Ausweitung der Gefäße auch die Bildung von gefährlichen Blutgerinnseln, die Arterien verstopfen können und dadurch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursachen.

- NO hemmt die Anhaftung von Blutplättchen
- NO fördert die Ausweitung der Gefäße
- NO verhindert Ablagerungen von Blutfetten, Thromben, Bindegewebe in den Gefäßwänden

Stickoxid ist gleichzeitig ein wichtiger Signalstoff im Nervensystem und eine scharfe Waffe im Kampf gegen Infektionen. Das Immunsystem setzt Stickoxid nicht nur zur Abwehr von Parasiten ein, sondern bekämpft damit auch Tumorzellen. <sup>1)</sup>

Im oberen Teil wurde die Anwendung des Stimmgabel-Duos C (256 Hz) und G (384 Hz) erklärt. Die Differenz aus diesen beiden Schwingungsraten (384 Hz minus 256 Hz) ergibt eine Frequenz von 128 Hz. Es ist also die Essenz der reinen Quinte, deren positiven Effekte bei der Tonakupunktur mit einer 128-Hertz-Stimmgabel eingesetzt werden.

Gleichzeitig dient als fundamentale Frequenz die Schumannfrequenz 8 Hz, die 16 Mal oktaviert, d. h. verdoppelt wird ( $16 \times 8 = 128$ ).

Diese osteophonische Stimmgabel (auch Otto-128 genannt) ist mit Gewichten ausgestattet, die an den Zinken angebracht sind.

Die Gewichte erzeugen eine stärkere und lang anhaltende Vibration, die durch den Schaft der Stimmgabel direkt ins Körpergewebe geleitet wird. Das Wort „Otto“ ist eine Abkürzung für

osteophonisch, was so viel bedeutet wie „die Knochen zum Schwingen bringen“ (Osteophonie = Knochenleitung).

### Kontraindikationen, die beachtet werden müssen

- nicht bei Osteoporose; nach eigenem Ermessen und auf eigene Verantwortung können Betroffene sich selbst Organe oder Muskelgewebe behandeln
- nicht auf Zähne
- nicht auf Herzschrittmacher
- nicht auf den Kopf eines Babys
- nicht in Körperöffnungen einführen
- nicht bei offenen Wunden, Pilzinfektionen, entzündlichen Hautveränderungen

### Anwendungsbereiche

- zur Beruhigung, Zentrierung und zum Energie schöpfen
- zur Harmonisierung bei Befindlichkeitsstörungen
- bei Muskelverspannungen
- zur Beruhigung – Anti-Stress-Behandlung
- als Burnout-Prophylaxe
- zur Behandlung von Akupunkturpunkten und der Wirbelsäule
- zur Behandlung von Reflexzonen und Meridianen, Organpunkten
- bei Schmerzen (z. B. Bauch-, Zahnschmerzen etc.)

### Fallbeispiele: Schlaganfall-Patient

Ein Mann (56 Jahre) hatte nach einem Schlaganfall kein Gefühl mehr in den Händen und Fingern. Auch die Bewegungsfunktionen waren stark eingeschränkt. Durch die regelmäßige Behandlung mit der 128 Hz Stimmgabel wurden

Nerven sowohl in den Händen und Fingern als auch über das neuronale Netzwerk im Gehirn stimuliert.

Nach einigen Wochen konnte der Patient berichten, dass er deutlich mehr Gefühlsempfindung wahrnehmen kann und auch die Bewegungsfähigkeit hatte sich merklich verbessert.

**Der OM-Tuner** Die OM-Stimmgabel mit 136,1 Hz kann für dieselben Anwendungsbereiche wie die 128-Hz-Gabel verwendet werden. Die Erfahrung zeigt, dass diese Frequenz von vielen Menschen besonders gern angenommen wird.

Die Frequenz 136,1 Hz wird auch „Jahreston“ genannt, weil dieser Ton den Umlauf der Erde um die Sonne innerhalb eines Jahres hörbar macht.

Die heilige Silbe „OM“ ist auf diesen Ton eingestimmt und entspricht dem „Amen“ in der christlichen Kultur.

Die religiöse Tempelmusik der Hindus ist auf diesen Ton gestimmt und die betenden Mönche in Nordindien sowie in Tibet singen diesen Ton der Seele. Sie bringen sich so in Einklang mit dem Lauf der (Seelen-)Welt. <sup>2)</sup>

Diese Stimmgabel

- hilft bei allen Problemen des Herzens und des Herz-Chakra
- lindert Kopfschmerzen
- wirkt im medizinischen Sinn sedierend
- dient der Beruhigung vor oder nach einer Tätigkeit (Anti-Stress-Behandlung)
- sorgt für Entspannung und Regeneration des Körpers

- dient der Behandlung der Chakren
- führt ins Vertrauen zu sich selbst, zur universellen Energie, zur Herzensliebe
- stimmt auf eine Meditation ein

### Fallbeispiel: Verdrängter Trauerkonflikt

Eine Frau wurde mit der OM-Stimmgabel im Herzbereich behandelt. Überraschenderweise konnte sie die Vibrationen überhaupt nicht wahrnehmen. Durch aktives Nachfragen, was denn so schwer auf dem Herzen liegt, hat sich herausgestellt, dass sie vor mehreren Jahren einen Familienangehörigen verloren hat und diesen nicht betrauern konnte.

In diesem Fall hat die Phonophorese zwei Dinge bewirkt:

- Der Konflikt wurde sichtbar gemacht und so hatte die Patientin die Möglichkeit, eine aktive Trauerbearbeitung anzugehen.
- Durch das Bewusstwerden und Zulassen der verdrängten Gefühle in Verbindung mit der Behandlung durch die OM-Schwingung (136,1 Hz) konnte sie diesen Konflikt in ihr heutiges Gefühlserleben positiv integrieren und lösen. Nach dieser Phase war es ihr möglich, die Schwingung der Stimmgabel im Herzbereich wieder deutlich zu spüren.

Die genannten Stimmgabeln sind ideal für die Reise, da sie aus Aluminium hergestellt werden und deshalb sehr leicht sind.

In Paracelsus Schulen werden verschiedene Kurse zum Thema angeboten, die einzeln oder als Modul buchbar sind.

Die Anwendung der akustischen und Körperstimmgabeln wird in den Grundkursen Schritt

für Schritt gelehrt und durch praktische Übungen vertieft.

Aufbauend darauf gibt es weiterführende Kurse für die körperlichen und psychosomatischen Anwendungsbereiche. Abschließend kann damit die Ausbildung z. Phonophorese-Therapeut/in absolviert werden.

Georg Maier  
Klangtherapeut



georg.maier@avataris-klang.de

### Literatur

<sup>1)</sup> Dr. John Beaulieu: Klangheilung mit Stimmgabeln, AT Verlag, 2012, Originaltitel „Human Tuning“, BioSonic Enterprises Ltd., High Falls, New York, USA, 2010

<sup>2)</sup> Hans Cousto: Die Töne der kosmischen Oktave, Simon + Leutner Verlag, 2012

### Paracelsus Themen-Seminare

Phonophorese-Therapeut/in: Aufbaukurs I  
11. April, Tübingen

Phonophorese-Therapeut/in: Aufbaukurs II  
13. Juni, Tübingen

Phonophorese – Grundkurs  
1. August, Tübingen

Phonophorese-Therapeut/in: Aufbaukurs I  
22. August, Tübingen

Phonophorese-Therapeut/in: Aufbaukurs II  
23. August, Tübingen

Phonophorese-Therapeut/in: Aufbaukurs III  
17. Oktober, Tübingen