

Gesund

Für die Versorgung von Schmerzpatienten gibt es keinen Auftrag von ‚oben‘.

OA Dr. Wolfgang Jaksch, Präsident der österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG)



Info-Broschüren zu Krebs fallen bei Test durch

KREMS. Die deutschsprachigen Informationsbroschüren zum Thema Krebs-Früherkennung wurden unter die Lupe genommen. Dabei schnitt Österreich am schlechtesten ab, wie eine Studie des Departments für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems zeigte. Als perfekt hat sich keine der 22 analysierten Unterlagen herausgestellt.

Schlechte Versorgung bei Schmerzen

SCHWARZACH. In Österreich gibt es schätzungsweise zwar 1,5 Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen. Bei deren Versorgung bringt es das Land im europäischen Vergleich aber nur auf Mittelmaß. Das beklagen Experten auf dem Kongress der Europäischen Schmerzfoederation (EFIC) in Wien. Eine flächendeckende Versorgung existiert nicht. In Vorarlberg gibt es gar keine Schmerzambulanz.

Musik: Der Therapeut für zu Hause

Nicht nur die Bienen summen: Die menschliche Stimme bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

BREGENZ. (c. mengel) Sind Sie ein A, G, Fis, oder im Grunde ein C? Kaum jemandem ist bekannt, dass jeder Mensch einen individuellen Grundton besitzt. Er wird mithilfe einer eigenen Software aus der Sprechstimme ermittelt, er ist nicht vererblich und existiert bereits bei der Geburt. Ungestört auf seinem persönlichen Grundton zu „schwingen“ ist nicht nur für das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit wichtig. Der Grundton ist die tonale Basis jeder Persönlichkeit. Eine Konstante, stets präsent, stabilisierend und Kraft spendend. Er gibt Auskunft über den Träger, seine Fähigkeiten, Eigenschaften und Potenziale.



„Musik kann Veränderungen im Gehirn auslösen, die über andere Wege nicht gelingen“, bestätigte bereits vor 15 Jahren Vera Branders, Leiterin einer Studie an der Paracelsus-Universität in Salzburg.

Einfache Gesundheitsvorsorge „Klangtherapien sind erfolgreicher, wenn der individuelle Grundton berücksichtigt wird. Ihn zu tönen ist eine einfache Gesundheitsvorsorge, die jeder leicht bewerkstelligen kann und außerdem kostengünstig ist“, erklärt Brigitta Lang. Die ausgebildete Stimmanalytikerin hat in ihrer über fünfjährigen Praxis schon Hunderte Stimmbilder analysiert, die Menschen zum Tönen gebracht und zusätzlich Musik mit Wirkung empfohlen. Diese Musik

wird auch in therapeutischen Praxen, Kindergärten, Großraumbüros, Krankenhäusern und vor allem zu Hause verwendet. Geholfen hat die „Selbst-Therapie Musik“ noch jedem: ob hyperaktiven Kindern, Karrieristen mit Burn-out, Schmerzpatienten, bei Schlafproblemen, oder auch bei sämtlichen Erkrankungen bis hin zu Zell-Erkrankungen wie Krebs.

Sich gesund singen

Wie kann die eigene Stimme heilen? „Alles Erlebte, Positives und Negatives, wird in

unserem Unterbewusstsein und in den Körperzellen gespeichert und wirkt in uns“, erklärt Brigitta Lang. „Im Idealfall schwingt der ‚Tonträger Mensch‘ und seine Zellen im Einklang und in Harmonie.“ Wissenschaftler haben die Zellen hörbar gemacht, und der gesunde Mensch klingt wie ein harmonisches Orchester. Blockierende Gedanken und Gedankenmuster können das innere Konzert so belasten, dass dieses Orchester schräge Töne produziert. Fehlt den Zellen die Harmonie, der Einklang, ist die Schwingung gestört und daraus kann sich ein Nährboden für Krankheiten bilden. Dieser Nährboden wird durch das „Tönen“ entzogen.

Zellen neu programmieren

Zellen haben eine begrenzte Lebensdauer. Über drei Millionen Körperzellen pro Sekunde baut der menschliche Körper ab und ersetzt sie durch neue. Bei der Zell-

erneuerung werden aber alle Informationen an die „Neuen“ weitergegeben. Das bedeutet, dass Traumata, Schock, Ängste etc. immer wieder abgespeichert werden, wenn die Zellinformation nicht wie bei einem Computer neu „aufgesetzt“ wird. Dazu verhilft eine einfache Übung von täglich zehn Minuten, das sogenannte „Tönen“ (siehe Fact-Box). Brigitta Lang: „Das Tönen hilft, die Zellen im Körper wieder in eine harmonische Schwingung zu bringen. Man kann sich das wie bei einem Schornsteinfeger vorstellen: die Zellen werden nach und nach durchgeputzt.“

Die Stimmanalyse und die daraus entwickelten Übungen, wie das Tönen mit dem eigenen Grundton, basieren auf dem jahrtausendealten indischen „Nada Brahma“, dem Wissen über Stimme, Klänge und Musik sowie deren Wirkung auf den Menschen. Das entdeckte der

Musiker und Atomphysiker Vemu Mukunda, der das Nada-Brahma-System entwickelte.

Binaural Beats

Unser Gehirn produziert pausenlos Hirnfrequenzwellen. Im Schlaf sind diese Hirnströme anders als im Wachzustand, in Entspannung oder Konzentration. Hellwach schwingt das Gehirn meistens mit 13 bis 35 Hertz (Beta-Wellen). Ab und zu schwingt es in „Gamma“, also über 35 Hertz. Dies entsteht etwa bei Stress, Angst, Problemlösung, geistiger Hochleistung und sollte kein Dauerzustand sein. Im traumlosen Schlaf beträgt die Frequenz 0,1 bis vier Hertz. Bei Träumen sind es drei bis acht Hertz (Theta-Wellen und REM-Phase) und nach dem Schlaf die bekannten Alphawellen (acht bis 13 Hertz). Bei fünf Hertz ist das Gehirn am besten in der Lage alte Muster aufzulösen. Zusätzlich zum „Tönen“ gibt es heute „Heilmusik mit eingebauten Gehirnwellenfrequenzen“ und dem individuellen Grundton. 1839 wurde diese „Binaurale Musik“ entdeckt. Es sind dies messbare Frequenzen im Gehirn, die mit speziellen Klängen erzeugt werden können und sanft auf das Gehirn Einfluss nehmen. Mit den „Binaural Beats“ ist es möglich, dem Gehirn diese positiven Schwingungen künstlich zuzuführen. So verursacht die Frequenz von zehn Hertz zum Beispiel eine Ausschüttung von Serotonin und wirkt antidepressiv und gegen Migräne.

Erstaunliche Erfolge

„Musik kann Veränderungen im Gehirn auslösen, die über andere Wege nicht gelingen“, bestätigte bereits vor 15 Jahren Vera Branders, Leiterin einer Studie an der Paracelsus-Universität in Salzburg, über die Wirkungsweise von Binauraler Musik. Brigitta

Lang hat unzählige Methoden ausprobiert, zahlreiche Ausbildungen abgeschlossen, aber so richtig überzeugt ist sie nur vom „Tönen“. „In drei bis fünf Monaten sind ganzkörperliche Erfolge im physischen und psychischen Bereich spür- und messbar“, erläutert die Salzburgerin. Mit der Kirlian-Fotografie (Verfahren zur Visualisierung von energetischen Abstrahlungen) sind die Erfolge „schwarz auf weiß“ sichtbar. Von ihren Klienten bekommt sie durchwegs erfreuliche Resonanz. „Sie fühlen sich gesünder, selbstsicherer und positiver“, sagt sie. „Und manche sagen sogar, dass sie anders denken.“

! Brigitta Lang ist monatlich in Vorarlberg. Nächster Termin: 24. bis 27. September in Bregenz. Tel. 0664 10 34 134, E-Mail: brigitta.lang@traumleben.at, Internet: www.stimmanalyse.at und www.licht-blick-zentrum.at.

Zur Person

Dipl. Päd. Brigitta Lang
Markus-Sittikus-Straße 5
5020 Salzburg

Seit 1999 tätig als: Mentaltrainerin, Feuerlaufseminare für Privatpersonen und Firmen, Mediatorin (Familienmediation, Scheidungsmediation), Stimmanalytikerin, Cycling – Gedanken-Training



Stimmanalytikerin Brigitta Lang ist in Bregenz zu Gast.

Die Grundton-Übung „AUM“

1. „AUM“ oder „OM“ wird auch das Schöpfungsmantra genannt. Diese Übung ist kein Singen, vielmehr ein sonores Tönen. Man beginnt mit einem langgezogenen „A“, das auf den individuellen Grundton (und mit Unterstützung einer CD) eingestimmt ist. Der Mund ist weit geöffnet. Es klingt rund um den Bauchnabel, wo sich das Sonnengeflecht befindet und von wo 72.000 Energiebahnen ausgehen. Dieser Bereich steht für Ruhe und Entspannung.
2. Das „A“ geht fließend in ein „U“ in die Herzgegend über, das Freude und Leichtigkeit bringt.
3. Zum Abschluss geht das „AU“ in den Laut „M“ über. Dieser klingt an der Stirnmitte und sorgt für ein Gefühl des inneren Friedens. Die Lippen liegen dabei aufeinander und vibrieren sanft.

Akrobatik gegen die Kilos

„x-team fit & geschickt“ nennt sich das akrobatische Spezialangebot für Übergewichtige Kinder, das am 30. September 2015 in Feldkirch startet. Das Programm mit Jonglieren, Balancieren und anderen Kunststücken soll die Geschicklichkeit verbessern und Freude an der Bewegung vermitteln. Infos und Anmeldung: Tel. 05574 202-1056, gesundheitsbildung@aks.or.at.



Buchtipps „Hallo, Herr Husten!“

Hauptmann Fieber und Hustenbär in Aktion

WIEN. Der österreichische Märchendichter und Erzähler Folke Tegethoff hat ein besonderes „Medizinbuch“ geschrieben. Allerdings nicht, um Eltern und Betreuungspersonen mit naturwissenschaftlichen Fakten einzudecken, sondern um Erkrankungen etwas von ihrem Schrecken zu nehmen. In „Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!“ werden Krankheiten und Symptome personalisiert, ihnen also auch sympathische Züge zu-

erkannt. Das Resultat sind 18 Geschichten, die Eltern ihren Kindern je nach Krankheit oder „einfach so“ vorlesen und damit zur Genesung der Kleinen wesentlich beitragen können. Das Buch erscheint am 14. September bei nymphenburger.



! Folke Tegethoff, Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!, 160 Seiten, 15,50 Euro, ISBN: 978-3-485-02855-4, nymphenburger