

# Musik als Lebenselixier

„Musik kann die Welt verändern“ – Ludwig van Beethoven

**Vielleicht fragen Sie sich: „Ist das wirklich so? Wie soll das gehen? Wie kann Musik die Welt verändern und was heißt das eigentlich?“**

Nun, die aktuelle Zeitqualität unserer Gesellschaft lässt die Beschäftigung mit derlei erbaulichen Gedanken und Empfindungen, wie sie durch Musik entstehen können, oft nur schwer zu. Viel eher leben und erleben wir die rationalen und wirtschaftlichen Gesetzmäßigkeiten unserer gesellschaftlichen Realität. Wir sind gefordert, uns den Gesetzen der Arbeits- und Konsumwelt anzupassen und unterzuordnen. Ohne ins Detail gehen zu wollen, aber erlebt nicht aktuell ein Gutteil der Bevölkerung genau diesen Zustand als Belastung und Enge? Und sehnt sich nicht jeder nach mehr?

Versuchen wir zu sehen, dass wir Menschen, als lebende biologische „Systeme hoher Ordnung“, nur dann in Freude und Entfaltung, in Glück und Gesundheit leben können, wenn es uns möglich ist, alle Ebenen unseres Daseins zu

entfalten (Geist, Seele, Körper). Wenn neben der rein logischen Vernunftebene, die uns als Teil der Gesellschaft vorgegeben ist, auch unsere emotionale Seite positiv wächst, genießt und sich entwickelt!

## **Alles was lebt, schwingt!**

Und hier schließt sich der Kreis zum Verständnis des Eingangszitats des berühmten Ludwig van Beethoven. Musik kann Menschen und damit die Welt verändern! Alles was lebt, schwingt! Alles fließt und Musik ist Fluss und Schwingung! Unsere Schwingungsmuster gehen in Resonanz mit den Frequenzen und Schwingungen der gehörten oder gespielten Musik und nicht umsonst gehört der Begriff Harmonie unabdingbar sowohl in das Vokabular der Musik, als auch der Ganzheitsmedizin!

**Dr. Wolfgang Grünzweig**



**Ganzheitsmediziner und Musiker**

Karl Kurzgasse 3-5/14  
A-3002 Purkersdorf  
Telefon & Fax: +43/2231/66919  
mail@gruenzweig.co.at  
www.gruenzweig.co.at

Harmonie ist es, wonach wir von Natur aus streben! Die dahinterliegenden Vorgänge sind uns oftmals nicht bewusst, aber der Zustand der Harmonie ist der Zustand von Glück und Gesundheit! Gibt es etwas Wichtigeres?

## **Musik wirkt unmittelbar**

Das eigentlich Schöne an Musik ist wohl die Unmittelbarkeit ihres Wirkens und ihrer Kraft. Es ist nicht notwendig,



viel von Musik zu verstehen, um sie genießen und von ihr profitieren zu können! Oder wie Gustav Mahler einmal sagte: „Das Beste in der Musik steht nicht in den Noten!“

Und wenn auch Musik in unserer Zeit sehr den wirtschaftlichen und konsumorientierten Gesetzmäßigkeiten unterworfen ist („Musik ist spirituell. Das Musikgeschäft ist es nicht.“ Van Morrison), bei ehrlich gemeinter Hingabe wird sie immer das bleiben, was sie im Grunde ist, nämlich ein harmonisierendes Lebenselixier!

Lassen Sie mich noch zwei schöne Zitate an den Schluss dieses Artikels stellen, die besser als jede andere Formulierung weitere schöne Gedanken zum „Mysterium Musik“ darstellen:

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ Victor Hugo

„Einige sagen, man könne ohne Musik, ohne Theater, ohne Gedichte, ohne Literatur leben. Aber das ist nicht so. Ich



sage immer, von einer Musikschule kommen gewöhnlich keine Kriminellen.“ Yehudi Menuhin  
Genießen Sie Ihre Lieblingsmusik! Es

ist nicht wirklich wichtig, welchen Musikstil Sie bevorzugen. Gute Musik ist voll Kraft und als solche nicht zu überhören!



## Otrivin® befreit verschnupfte Nasen bis zu 12 Stunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**Otrivin®**  
Aufatmen. Aufleben.



NOVARTIS

Eine der bekanntesten komplementärmedizinischen Methoden ist wohl die Akupunktur. Mittels exakt platzierter Nadeln werden Energieungleichgewichte ausgeglichen und Energieblockaden gelöst.



# Akupunktur bringt Energieflüsse in Schwung

Seit zirka 5000 Jahren in China bekannt, stellt die Akupunktur (AP) dort, gemeinsam mit einigen anderen Methoden wie Moxabustion (Wärmezufuhr an Akupunkturpunkten), chinesischer Kräuterlehre und Tuina (chinesischer Massage), eine der Säulen der sogenannten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Erst im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde die AP zunehmend in unsere europäische medizinische Tradition integriert und vor einigen Jahren als alternative Behandlungsmethode auch von Österreichs Gesundheitsbehörden anerkannt.

## Worum geht es?

Die Chinesen postulieren eine basale Lebensenergie (Chi), die uns zeitlebens versorgt. Dieses Chi verläuft in bestimmten Bahnen, den sogenannten AP-Meridianen. Auf diesen Meridianen befinden sich nun wieder spezielle Zonen, die sogenannten AP-Punkte. Genau an diesen Punkten wird mit speziell

entwickelten Nadeln in die Haut eingestochen, womit es möglich wird, direkt in den Fluss der Energie einzugreifen. Das Ziel jeder Behandlung ist es, Energieungleichgewichte auszugleichen und eventuelle Energieblockaden zu lösen. In der AP kennen wir viele Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten. So folgt die Energie innerhalb von vierundzwanzig Stunden einem bestimmten Rhythmus und lässt im Zweistundentakt Hauptzeiten erkennen. Das typische, zeitliche Auftreten bestimmter Symptome ist oft der entscheidende Hinweis, wenn es darum geht, gesundheitlichen Problemen auf den Grund zu gehen.

## Akupunkturmeridiane - Umlauf der Energie in 24 Stunden:

- Herz 12 – 14h / Dünndarm 14 – 16h
- Blase 16 – 18h / Niere 18 – 20h
- Kreislauf – Sexualität 20 – 22h / Dreifacher Erwärmer 22 – 24h

- Gallenblase 0 – 2h / Leber 2 – 4h
- Lunge 4 – 6h / Dickdarm 6 – 8h
- Magen 8 – 10h / Milz – Pankreas 10 – 12h



Neben diesen Hauptbahnen stehen erfahrenen Akupunkteuren noch einige andere komplexe Energiebahnen im Rahmen einer Behandlung zur Verfügung.

In enger Verbindung zur AP sollten noch zwei Systeme erwähnt werden. Einerseits die Begriffe von **Yin und Yang** und andererseits das komplexe und sowohl diagnostisch als auch therapeutisch unentbehrliche System der **Fünf Elementenlehre**.



### Yin und Yang:

Bei dem Prinzip von Yin und Yang geht es um das Zusammenwirken und das Wechselspiel der Polaritäten, der Gegensätze. Erst durch das ausgewogene Nebeneinander beider Qualitäten ist harmonische Gesundheit möglich. Beides ist gleich wichtig und soll in unserem Leben optimal repräsentiert sein.



Gegensätze wie Mann/Frau, hell/dunkel und so weiter bedingen sich gegenseitig und der eine Begriff wird durch den anderen erst möglich und bedeutsam.

### Fünf-Elemente:

Ein weiteres Prinzip, das uns viele Zusammenhänge verdeutlichen kann, ist das System der Fünf Elemente: FEUER – ERDE – METALL – WASSER – HOLZ. Man kann nur immer wieder staunen, wie viel Wissen, Sinn und Erkenntnis im Wechselspiel der Elemente enthalten ist. Jedem Interessierten kann ich nur empfehlen, sich mit der Materie näher zu beschäftigen.

Akupunktur und alles, was im Umfeld traditionell chinesischer Therapie und Weisheit an Methoden existiert, ist jedenfalls fester Bestandteil ganzheitsmedizinischen Denkens und Handelns.

Dr. Wolfgang Grünzweig










## Irritierte, hochsensible Kopfhaut?

### Herzsamen Sensitive-Pflege

hypoallergen

Als Erste

empfohlen!



- ohne Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe
- optimale Verträglichkeit, dermatologisch-klinisch bestätigt





Die Kraft der Kräuter – spürbar wirksam