

Planetentöne – Übersicht

Planetenton	Ton & Frequenz (mittlere Oktave)	Qualität & Thema	Zugeordnetes Chakra	Anwendungsbereich
Jupiter ♃	Ton Fis – 183,58 Hz (Schütze)	Wachstumsfördernd, kreativitätsstärkend, unterstützt die Sinnsuche und Lebensentwicklung	Kronenchakra, Solarplexuschakra	Schädeldecke, Nabel, Leber, Hüfte, Becken
Mars ♂	Ton D – 144,72 Hz (Widder)	Energie, Antrieb, Durchsetzungskraft, Mut und aktives Handeln	Stirnochakra, Wurzelchakra	Hüfte, Stirn, Sexualorgane, Galle, Zähne, Nägel
Merkur ☿	Ton Cis / D – 141,27 Hz (Zwillinge / Jungfrau)	Kommunikation, Verstehen, Erfassen, Logik, Denken und Rhetorik	Halschakra	Hals- & Schulterregion, Oberarme, Lunge, Atmungsorgane, Haut
Neptun ♆	Ton Gis – 211,44 Hz (Fische)	Intuition, Inspiration, Träume, Visionen und Phantasie	Fußsohlen bis Wurzelchakra	Füße, von den Zehen bis zur Hüfte
Pluto ♇	Ton Cis – 140,25 Hz (Skorpion)	Erneuerung, Metamorphose, tiefgreifende Veränderung und Regeneration	Halschakra	Hals bis zur Höhe der Nase
Saturn ♄	Ton D – 147,85 Hz (Steinbock)	Konzentration, Selbstdisziplin, Sachlichkeit, Reife, Integration und Bewusstwerdung	Stirnochakra	Knie, harte Strukturen wie Knochen und Zähne
Uranus ♅	Ton Gis – 207,36 Hz (Wassermann)	Freiheit, Autonomie, Selbstständigkeit, Erkenntnis und Identitätsfindung	Wurzelchakra	Von den Fußsohlen bis zum Wurzelchakra
Venus ♀	Ton A – 221,23 Hz (Stier / Waage)	Liebe, Ästhetik, Sinnlichkeit, Schönheit, Hingabe, Harmonie und Liebesenergie	Stirnochakra	Bereich zwischen Herz- und Kronenchakra

Sonne & Erdtöne

Prinzip / Ton	Ton & Frequenz	Wirkung & Thema	Chakra-Zuordnung	Körperlicher Bezug
Sonne	Ton H / C – 126,22 Hz (Löwe)	Stärkt Kraft, Ausdauer, Vitalität und Lebensenergie; fördert Lebensfreude und innere Stärke	Solarplexus (Sonnengeflecht)	Solarplexus, Nabel, unterer Rückenbereich

Erdentöne

Erdenton / Rhythmus	Ton & Frequenz	Wirkung & Thema	Chakra-Zuordnung	Körperlicher Bezug
Hopi-Herzton	Ton E – 164,80 Hz	Unterstützt das Fühlen, aktiviert Selbstheilungskräfte und fördert emotionale Ausgeglichenheit	Herzchakra	Herzbereich, Thymusdrüse
Jahreston OM	Ton Cis – 136,10 Hz	Beruhigend, entspannend, angstlösend und öffnend; hilft anzunehmen und inneren Frieden zu finden	Herzchakra	Gesamter Brustkorb, Meditationsklang; kann Blockaden sanft lösen
Platonischer Jahreston	Ton F – 172,06 Hz	Öffnet über das Kronenchakra, fördert Erleuchtung, Hingabe und Meditation; Zugang zu tiefer seelischer Entspannung	Kronenchakra	Bereich über der Schädeldecke, ideal für Meditation
Tageston (mittlerer Sonnentag)	Ton G – 194,18 Hz	Erdend, ausgleichend, stärkend; fördert Verwurzelung, Lebensenergie und Vitalität	Wurzelchakra	Blase, Nieren, Fußsohlen bis Wurzelchakra
Meistergabel	Ton C – 128,00 Hz	Fördert Selbstlosigkeit, Liebe, Harmonie und innere Befreiung; beruhigend und angstlösend	–	Besonders geeignet für die Arbeit mit Babys und Kindern
Wasserstoff-Gamma	Ton D – 194,18 Hz	Fördert Harmonie, Verbundenheit und Regeneration	Alle Chakren	–

Biorhythmen

<i>Ebene</i>	<i>Ton & Frequenz</i>	<i>Wirkung & Thema</i>	<i>Chakra-Zuordnung</i>	<i>Körperlicher Bezug</i>
<i>Biorhythmus Körper</i>	<i>Ton C / Cis – 135,08 Hz</i>	<i>Aktivierend und stärkend, wirkt wachmachend und spricht den gesamten Körper an</i>	<i>Sakralchakra</i>	<i>Füße bis Nabel, Bereich um das Herz</i>
<i>Biorhythmus Geist</i>	<i>Ton Fis – 188,29 Hz</i>	<i>Fördert geistige Klarheit, Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Denkvermögen, Logik und Konzentration</i>	<i>Solarplexus- & Sakralchakra</i>	<i>Lendenwirbel bis Halsbereich, Solarplexus</i>
<i>Biorhythmus Seele</i>	<i>Ton A – 110,96 Hz</i>	<i>Beruhigt Gedanken, schenkt mystische Ruhe und unterstützt die Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt</i>	<i>–</i>	<i>Herz- bis Stirnbereich</i>

Weitere Frequenzen

<i>Frequenz / Prinzip</i>	<i>Ton & Frequenz</i>	<i>Wirkung & Thema</i>	<i>Chakra-Zuordnung</i>	<i>Körperlicher Bezug</i>
<i>Alphawelle</i>	<i>Ton Dis – ca. 160 Hz</i>	<i>Beruhigend, ausgleichend, entspannend, erfrischt den Geist und klärt Gedanken</i>	<i>Kronenchakra</i>	<i>Kopf und Füße, Verbindung über den ganzen Körper</i>
<i>Thetawelle</i>	<i>Ton A – 112 Hz</i>	<i>Fördert Träume und innere Erkenntnisse, ermöglicht Tiefenentspannung und führt in meditative Zustände</i>	<i>Solarplexuschakra</i>	<i>Überwiegend Kopfbereich, Schädeldecke, auch Nabelbereich</i>
<i>Lilith</i>	<i>Ton H – 123,02 Hz</i>	<i>Wirkt auf die Gefühlswelt und unterstützt emotionales Gleichgewicht</i>	<i>Sakral- & Solarplexuschakra</i>	<i>Zwischen Sakralchakra und Solarplexus</i>
<i>Eros</i>	<i>Ton Dis – 154,66 Hz</i>	<i>Öffnet das Herz, wirkt ausgleichend, schenkt Leichtigkeit, Freude und innere Weite</i>	<i>Herzchakra</i>	<i>Herzbereich</i>

<i>Zyklus / Rhythmus</i>	<i>Ton & Frequenz</i>	<i>Wirkung & Thema</i>	<i>Chakra-Zuordnung</i>	<i>Körperlicher Bezug</i>
<i>Apsidenumlauf</i>	<i>Ton H – 246,04 Hz (Krebs)</i>	<i>Stabilisierend, vermittelt Sicherheit, unterstützt Gleichgewicht und innere Balance</i>	<i>Sakral- & Solarplexuschakra</i>	<i>Nabel, Solarplexus</i>
<i>Kulminationsperiode</i>	<i>Ton Fis – 187,61 Hz (Krebs)</i>	<i>Begleitet Lebensübergänge (z. B. Pubertät, Wechseljahre), hilft loszulassen und in Harmonie zu leben</i>	<i>Solarplexus- & Sakralchakra</i>	<i>Solarplexus, Sakralchakra, Bereich um das Sakralchakra</i>
<i>Metonischer Zyklus</i>	<i>Ton Ais – 229,22 Hz (Krebs)</i>	<i>Fördert Wahrheit, Klarheit und innere Reinigung; unterstützend bei Erkältungsthemen</i>	<i>Solarplexus- & Sakralchakra</i>	<i>Solarplexus, Sakralchakra</i>
<i>Mondknotenumlauf</i>	<i>Ton Ais – 234,16 Hz (Krebs)</i>	<i>Hilft, inneres Gleichgewicht wiederzufinden, Blockaden und Verspannungen zu lösen</i>	<i>Bereich um das Sakralchakra</i>	<i>Sakralchakra</i>
<i>Sarperiode</i>	<i>Ton H – 241,56 Hz (Krebs)</i>	<i>Unterstützt Loslassen, Neubeginn, Abschließen alter Themen und Erneuerung</i>	<i>Sakralchakra</i>	<i>Nierenbereich</i>
<i>Siderischer Monat</i>	<i>Ton Ais – 227,43 Hz (Krebs)</i>	<i>Stärkt Abwehrkräfte, Immunsystem und Lebensenergie; fördert Verdauung, Appetit und schöpferische Kraft</i>	<i>Solarplexus- & Sakralchakra</i>	<i>Geschlechtsorgane (Mann), Nabel, Milz, Leber, Solarplexus, Sakralchakra</i>
<i>Synodischer Monat</i>	<i>Ton Gis – 210,42 Hz (Krebs)</i>	<i>Unterstützt liebevolle Gefühle, Herzenswärme, Sensibilität und feines Wahrnehmen</i>	<i>Sakralchakra</i>	<i>Bereich um das Sakralchakra, Nieren</i>

Biorhythmen

<i>Ebene</i>	<i>Ton & Frequenz</i>	<i>Wirkung & Thema</i>	<i>Chakra-Zuordnung</i>	<i>Körperlicher Bezug</i>
<i>Biorhythmus Körper</i>	<i>Ton C / Cis – 135,08 Hz</i>	<i>Aktivierend und stärkend, wirkt wachmachend und spricht den gesamten Körper an</i>	<i>Sakralchakra</i>	<i>Füße bis Nabel, Bereich um das Herz</i>
<i>Biorhythmus Geist</i>	<i>Ton Fis – 188,29 Hz</i>	<i>Fördert geistige Klarheit, Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Denkvermögen, Logik und Konzentration</i>	<i>Solarplexus- & Sakralchakra</i>	<i>Lendenwirbel bis Halsbereich, Solarplexus</i>
<i>Biorhythmus Seele</i>	<i>Ton A – 110,96 Hz</i>	<i>Beruhigt Gedanken, schenkt mystische Ruhe und unterstützt die Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt</i>	<i>–</i>	<i>Herz- bis Stirnbereich</i>

Weitere Frequenzen

<i>Frequenz / Prinzip</i>	<i>Ton & Frequenz</i>	<i>Wirkung & Thema</i>	<i>Chakra-Zuordnung</i>	<i>Körperlicher Bezug</i>
<i>Alphawelle</i>	<i>Ton Dis – ca. 160 Hz</i>	<i>Beruhigend, ausgleichend, entspannend, erfrischt den Geist und klärt Gedanken</i>	<i>Kronenchakra</i>	<i>Kopf und Füße, Verbindung über den ganzen Körper</i>
<i>Thetawelle</i>	<i>Ton A – 112 Hz</i>	<i>Fördert Träume und innere Erkenntnisse, ermöglicht Tiefenentspannung und führt in meditative Zustände</i>	<i>Solarplexuschakra</i>	<i>Überwiegend Kopfbereich, Schädeldecke, auch Nabelbereich</i>
<i>Lilith</i>	<i>Ton H – 123,02 Hz</i>	<i>Wirkt auf die Gefühlswelt und unterstützt emotionales Gleichgewicht</i>	<i>Sakral- & Solarplexuschakra</i>	<i>Zwischen Sakralchakra und Solarplexus</i>
<i>Eros</i>	<i>Ton Dis – 154,66 Hz</i>	<i>Öffnet das Herz, wirkt ausgleichend, schenkt Leichtigkeit, Freude und innere Weite</i>	<i>Herzchakra</i>	<i>Herzbereich</i>