

Tonische Wirkung

Der Begriff ist hauptsächlich verankert in der Neurologie und Physiologie und wird dort beispielsweise zur Beschreibung des Muskeltonus – also der Muskelspannung - herangezogen.

Wenn etwas tonisch reagiert dann reagiert es umso stärker, je stärker der auslösende Reiz ist, wenn etwas phasisch reagiert, dann reagiert es umso stärker, je stärker sich der auslösende Reiz in seiner Intensität ändert.

Tonisch ist "direkt proportional zu irgendwas", phasisch ist "proportional zur Änderung von irgendwas".

Inhaltsverzeichnis

1. Beschreibung
2. Unterteilung
3. Weblinks

1. Beschreibung

Auch im Ruhezustand und sogar im Schlaf bewirken unsere Nerven einen ständig unterhaltenen Spannungszustand in den Muskeln und Organen. Die Wirkung dieser Spannung, die uns meist nicht bewusst ist, nennt man „tonisch“.

Genauer betrachtet handelt es sich um Energieströme oder auch Schwingungen die alles Lebende nähren. Zuviel, zu Wenig, oder zu Einseitig hat – wie bei der Nahrung – Wirkung auf unser allgemeines Wohl und unseren Gesundheitszustand.

Die Wirkungen zeigen sich in unserer Körperhaltung ebenso wie in unserer „Stimmung“ und haben Einfluss auf unsere Vitalität, unseren Unternehmungsgeist und ganz erheblich auf die Stärkung unseres Immunsystems.

2. Unterteilung

Tonisch kann auch mit Worten wie belebend, anregend, stimulierend, erregend, anreizend, ankurbelnd, ... beschrieben werden. Daher tauchen die Begriffe „tonisch“ oder „tonische Wirkung“ in vielen Bereichen und Disziplinen auf, so beispielsweise...

in der Medizin bei der Wirkung von Präparaten

- bei der Ernährung zur Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln
- in der Pflanzenkunde bei der Wirksamkeit von Pflanzenwirkstoffen
- in der Aktivierungsforschung zur Erklärung des Konsumverhaltens
- bei der Immunologie zur Förderung der Immunabwehr
- bei der Erotik zur Steigerung der Libido
- in der Landschaftsbetrachtung zur Beurteilung des Energieflusses
- bei der Bienenzucht zur Wirkung von Pollen und Propolis

...um nur einige anzudeuten.

„Tonische Wirkung“ in der Neurologie und Physiologie

Der Begriff wird unter anderem im Zusammenhang mit dem komplizierten Muskelsystem herangezogen. Die „Tonische Muskulatur“, die eine Art Haltefunktion für unseren Körper übernimmt unterscheidet sich von der „Phasischen Muskulatur“, die für dynamische Bewegungen verantwortlich ist:

- die tonische Muskulatur reagiert bei erhöhter Belastung mit Tonuserhöhung / Anspannung;
- die phasische Muskulatur dagegen neigt bei Überanspruch zur Abschwächung / Erschlaffung.

Beides hat Auswirkungen auf unsere Körperhaltung. Diese wiederum beeinflusst sehr stark unsere Gefühle und unsere seelische Verfassung.

Beide Muskelgruppen arbeiten in einem gesunden Körper ausgeglichen neben einander.

Alltägliche Störfaktoren für das Gleichgewicht der tonischen und phasischen Muskulatur sind oft

einseitige Sitzhaltung und zu häufiges Sitzen, aber auch Bewegungsmangel, falsches Schuhwerk oder psychische Belastungen.

Wenn hier eine Dysbalance entsteht, stellen sich im fortgeschrittenen Stadium meist chronische Beschwerden ein, wie beispielsweise die heute häufig beklagten Rückenprobleme.

„Tonische Wirkung“ von Pflanzen

Sehr viele Pflanzen, meist sogenannte Heilpflanzen, haben tonische – also stärkende Auswirkungen auf Muskeln und Gewebe und kräftigen unseren Organismus.

Hier seien nur einige wenige Pflanzen, wie beispielsweise...

- Kalmus (Acorus calamus)
- Engelwurz (Angelica archangelica)
- Arnika (Arnica montana)

...aus der Reihe der bekannteren Heilpflanzen genannt.

„Tonische Wirkung“ von Landschaften

In der Begegnung mit Landschaften findet in aller Regel gesunde, körperliche Bewegung statt. Die tonische Wirkung (anregend / stärkend / ausgleichend / ...) setzt hier je nach Bewegungsart bereits im Sinne unseres Muskelsystems ein.

Weit darüber hinaus ist jedoch in der Begegnung mit Landschaften die tonische Wirkung (anregend / belebend / stärkend / stimulierend / erregend / anreizend / ankurbelnd / ...) im Sinne unserer physischen und psychisch-seelischen Verfassung wirksam.

Gerade im psychisch-seelischen Bereich hat die tonische Wirkung der Landschaften, häufig von uns zunächst unbemerkt, einen nicht zu unterschätzenden Wert.

Landschaften geben uns...

- Beruhigung
- Entspannung
- Erfrischung
- Inspiration
- Trost
- Erlösung

...um nur einige Beispiele der vielfältigen Wirkungen auf unser persönliches Befinden zu nennen.

Das Unterwegs-Sein und Erleben von Landschaften begünstigt heilsame Prozesse für Körper, Geist und Seele und stärkt zudem die Immunabwehr.

Es sind also die Landschaften, die uns etwas geben, und es sind die Landschaften selbst, von denen tonische Wirkung ausgeht. Großen Anteil an dieser Wirkung haben die für uns Menschen in der Landschaft liegenden Symbole. Symbole sind Bilder des umfassenden GANZEN, das sie verhüllt in sich tragen und gleichzeitig doch offen legen. Sie sind Helfer für das Wahrnehmen des Unsichtbaren hinter dem Sichtbaren.

Landschaften begegnen uns absichtslos. Mit der Kraft ihrer Symbole schenken sie uns Einblick in ihr Wesen, lassen uns an ihrem Inneren teilhaben. Sie übernehmen die Funktion eines Spiegels für unser eigenes, menschliches Wesen, für unser Inneres. Dabei ist wichtig, dass wir als Mensch nicht als reine Zuschauer in diese Begegnungen gehen. Unsere Aufgabe ist es, uns Zeit zu geben, um die Landschaften vertrauensvoll lassend und mit Ehrfurcht wahrzunehmen. Dann entfalten sie mehr als auf den ersten Blick zu erkennen ist. Sie öffnen ihre tonische Wirkung mit der großen Bandbreite an heilsamen Wirkungen für unser persönliches Leben.

Die tonische Wirkung von Landschaften erstreckt sich nicht nur in den körperlichen Bereich sondern vielmehr auch in den seelischen. In der elementaren Erfahrung einer lebendigen Beziehung zur Natur und ihren Landschaften wird dies am deutlichsten spürbar.

3. Weblinks

[Muskuläre Dysbalance - Ursache / Wirkung / Training](#)

www.behnke-knoepfler.de/cms/front_content.php?idcat=115

Eine Balance zwischen antagonistischen *Muskeln* ermöglicht eine "normale" ... Bei der Einteilung in *tonische* und *phasische Muskulatur* wird die *Muskulatur*.

[Über die „tonische Wirkung“ des Vagus bei der...](#)

www.researchgate.net/.../246978930_ber_die_tonische_Wirkung_des_Vag...

Publication » Über die „tonische“ Wirkung des Vagus bei der Selbststeuerung der Atmung.

[PDF\]Physiologische Hintergründe](#)

kinesiologie-muenster.de/wp.../2012/.../physiologische_hintergruende.pdf...

gekennzeichnet durch ein Fortbestehen von *tonischen* Mustern, bestehend aus den ... Die Aufgabe der Übungen ist es, die *Wirkung* der *tonischen* Muster zu.

[\[PDF\]PDF 3,7 MB - Evangelische Akademie Hofgeismar](#)

www.akademie-hofgeismar.de/Vortraege/.../11140_Jessel.pdf?PHPSESSI...

Landschaften; Differenzierung; Intensivierung des ... „Die *tonisch*-emotionale Resonanz, das .. Begleiters als *tonische* Empathie, als mitgespürtes leibliches.

[Welcher die allgemeine Pharmakodynamik, die Narcotica, ...](#)

books.google.de/books?id=68IYAAAACAAJ 1832

Der Kalmus reiht sich der Engelwurzel unmittelbar an und unterscheidet sich von derselben hauptsächlich durch seine stärkere *tonische Wirkung* eines Theils,

[Pollen - Bienenzuchtverein-Edelsfeld](#)

www.bienenzuchtverein-edelsfeld.de/der-verein/bienenprodukte/pollen

Pharmakologische Eigenschaften und Wirkungen des Pollens: ... bei Menstruationsbeschwerden und erleichtert die Entbindung durch seine *tonische Wirkung*.

[tonische Aktivierung - Gabler Wirtschaftslexikon](#)

wirtschaftslexikon.gabler.de › ... › [Marketing](#) › [Marktforschung](#)

Aktivierungsforschung / *tonische* Aktivierung: Richtung der ... *Wirkung*: Aktivierung fördert oder hemmt die Effizienz, mit der ein psychischer oder motorischer.

[Damiana - Turnera Afrodizia - SmartBunny](#)

www.smartbunny.de/Sie/DamianaTurneraAfrodizia.aspx

vor dem Verkehr hilft in das Erlebnis einzutauchen. Es wird vermutet das es eine *tonische Wirkung* auf die Geschlechtsorgane und das Nervensystem hat.

[Reinhard Falter](#)

www.huegelland.net/reinhardfalter.htm

3. die *tonische Wirkung* 4. die Resonanzwirkung 5. die erfahrungsreligiöse Wirkung einer Landschaft. Diese Ebenen bauen aufeinander auf. Die Ästhetik hat „tonische Wirkung“...

[Bagni Nuovi | Associazione Albergatori Bormio](#)

www.hotelsbormio.it/de/terme-a-bormio/bagni-nuovi/

Die 'Thermalrundreise' beginnt in der Außenanlage der 'Gärten der Venus', gefolgt von den 'Grotten des Neptun' die klärende und *tonische Wirkung* haben.

[JavaScript-SkandalMaker - Mosaikum 1.0 - Aus dem Fluss ...](#)

[mosaikum.org/log-12-02.shtml](#)

Die reine frische Morgenluft hatte eine *tonische Wirkung* auf mich; Bedauern, wie üblich, dass ich nicht immer bei Tagesanbruch aufstehe. " [17.12.2002]

PDF] [Achim Hahn \(Hg.\) Erlebnislandschaft – Erlebnis Landschaft ...](#)

[www.transcript-verlag.de/.../148502a44397ca75d71e6f5f5a53d5ae.pdf](#)

Erlebnis *Landschaft* und das Erzeugen von Atmosphären. Achim Hahn | 41 *tonische* Atmosphären“ vielleicht eine Antwort auf den Befund einer Erleb-

[PDF] [Klanglandschaften Untersuchungen zur Konstitution ... - iacsa](#)

[www.iacsa.eu/jw/winkler_klanglandschaften_1995.pdf](#)

3.5 Tonalität – Bemerkungen zur klanglichen Atmosphäre der *Landschaft* ... 5.4 *Landschaften* und Atmosphären, und der *tonischen* Wirkung von...

Text und Zusammenstellung: Olfert Dorka – 19. 11. 2014 -