



Musik

Der amerikanische Geiger Yehudi Menuhin (1916-1999) hat einmal gesagt: „Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.“ Aber gibt es wirklich gesundheitsförderliche Effekte durch das Hören oder Praktizieren von Musik? Bereits in den 1920er Jahren benutzten einige amerikanische Ärzte Phonographen in Operationssälen, da Musik die Patienten „beruhigt und ablenkt vom Horror ihrer Situation“, wie der Chirurg Evan Kane beschrieb. Das „British Medical Journal“ behauptet, dass heutzutage in rund zwei Dritteln aller Operationssäle Musik zu hören sei; die Auswirkungen auf das Ärzteteam und auf die Patienten werden momentan wohl wissenschaftlich untersucht.

Unser Tipp: Musik

Es gibt Hinweise darauf, dass beruhigende Melodien helfen können, Angstzustände vor einer Operation besser zu kontrollieren und sogar den Schmerzmitteleinsatz zu reduzieren. Am Massachusetts General Hospital in Boston wird diese Thematik seit längerem untersucht; aber auch welche Art von Musik welchem Patienten helfen kann – und das nicht nur bei Operationen sondern beispielsweise auch in der Intensivpflege. Es gilt als erwiesen, dass (die richtige) Musik Angst und Stress mildern kann.

Eine Studie der Ohio State University in Columbus untersuchte den Einfluss von Musik auf künstlich beatmete Patienten. Künstliche Beatmung erzeugt Stresshormone im menschlichen Körper, viele Patienten verkrampfen in solchen Situationen – das Atmen fällt schwer. Eine Patientengruppe durfte in der Studie ausgewählte Musik hören, was dazu führte, dass diese Gruppe nach fünf Tagen ihre Dosis an Beruhigungsmitteln fast halbieren konnte – im Vergleich zur Kontrollgruppe. Beruhigende Musik kann vermutlich dazu führen, dass die Hirnanhangdrüse das Wachstumshormon HGH ausschüttet. Über eine hormonelle Reaktionskette kann diese Ausschüttung dazu beitragen, dass die Nebennieren deutlich weniger Cortisol und Adrenalin freigegeben – die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, der Körper beruhigt sich, Stress und Ängste gehen zurück.

In einer Studie der Universität Bochum wurde untersucht, welcher Musikstil besonders günstig wirken könne. So wurden 120 gesunde Freiwillige in sechs Gruppen aufgeteilt; fünf Gruppen hörten auf einer Liege Musik (ein bestimmtes Musikstück pro Gruppe), eine Gruppe lag ohne Musik da. Das Ergebnis: Bezüglich Herzfrequenz und Blutdruck erreichte die Musik von J.S. Bach die besten Werte. Musik von Mozart, Strauss und auch Rockmusik senkte immerhin noch den Blutdruck (systolisch und diastolisch). Die Ursache für die unterschiedlichen Wirkungen der jeweiligen Musikstile konnte bis jetzt allerdings nicht geklärt werden.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257

vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>