

## **Musik und Gesundheit**

### **Gedanken zur Weihnachtszeit**

**Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Musik Einfluss auf den Gemütszustand von Menschen hat; sie hat auch Auswirkungen auf den Körper. Musik kann die Herzfrequenz und den Blutdruck beeinflussen, beruhigt die Atmung und reduziert Stresshormone, wobei das individuelle Empfinden der Klänge eine große Rolle spielt. Berücksichtigt sollte auch werden, dass z. B. zu laute Musik negativ wirken kann, u.a. Unruhe und Hörschäden hervorruft.**

**Besonders in der Schmerztherapie setzen Ärzte immer häufiger Musik ein, auch z.B. in der Depressionsbehandlung und bei Altersbeschwerden. Erinnerungen an Melodien der Jugend haben sich bei Älteren, in der Geriatrie-Behandlung sehr bewährt. Klassische Musik besitzt die stärkste Heilkraft und wird in der Musiktherapie am häufigsten eingesetzt. Doch jeder Komponist, jede Kompositionsform hat auch unterschiedliche Effekte z. B. auf das Herzkreislaufsystem. So sind insbesondere Bach, Mozart, Händel und Albinoni bei Herz-Kreislaferkrankungen empfehlenswert. Eine Studie an der Universitätsklinik Herne (vorgestellt auf dem Bluthochdruck-Kongress in Münster, Dezember 2013) zeigte, dass diese Musik den Blutdruck und die Herzfrequenz signifikant und günstig für die Gesundheit senkt.**

**Zur Weihnachtszeit finden u.a. in zahlreichen Kirchen klassische Konzerte mit Orchestern und Chören statt, Lieder werden besonders inbrünstig gesungen. Alte und neue Melodien erklingen, stärken das Wohlbefinden und wirken sich günstig auf Geist und Körper aus. Und: „Wer singt, betet doppelt“ (Kirchenvater Augustinus).**

**Dr. med. Manfred Gabor**