

gesundheit

EINFACH GUT LEBEN

BRUST KREBS

Frühe Diagnose und rasche Therapie

ESSEN AUF REISEN

So beugen Sie Durchfallerkrankungen vor

FETT LEBER

Nicht immer muss zu viel Alkohol der Auslöser sein

ENTGIFTUNG

Wie Sie Körper, Geist und Seele wieder in Schwung bringen

WUNDERWAFFE: TRAMPOLIN

Springen macht fit, schlank und fröhlich



P.b.b. Verlagspostamt 1140
GZ: 022050801 M
Retouren an Österr. Agrarvetag, PF 100 1350 Wien
D: € 6,90, CH: SFR 8,90
A: € 4,90



Das Ohr ist das
Tor zur Seele.
Indisches
Sprichwort

Klangapotheke

Die Wirkung von Musik auf unsere körperliche und geistige Gesundheit ist seit langer Zeit unbestritten. Genutzt wird der heilende Effekt aber viel zu selten. Text: Birgit Weilguni

Joe Meixner ist Pianist und hat sein Leben der Musik gewidmet. Als er vor einigen Jahren mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, unter anderem mit hohem Blutdruck, stellte er in Selbstversuchen fest, dass bestimmte Musikformen eine heilende Wirkung entfalten. Seither widmet sich Meixner unter anderem der „piano medicine[®]“, einer wohltuend sanften, gefühlvollen Klaviermusik, die sich sofort spürbar auf den Zuhörer auswirkt.

BREITES WIRKSPEKTRUM

Die Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention wies in

Studien nach, dass Musik das vegetative Nervensystem beeinflusst. „Dadurch kommt es zu emotionalen, aber auch hormonellen Veränderungen“, erklärt Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe von der Ruhr-Universität Bochum. „Nicht nur die Gemütslage kann sich positiv oder negativ verändern. Dadurch, dass das vegetative Nervensystem auch das Herz-Kreislauf-System kontrolliert, hat die Musik indirekten Einfluss auf die Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutdruck.“

Dass Musik heilend wirken kann, ist seit sehr langer Zeit bekannt, doch erst die modernen bildgebenden Verfahren wie Computer- und Kern-

spintomografie oder Herzratenvariabilitätsanalyse ermöglichten auch Nachweise ihres Effekts. „Die Hirnaktivität unter Musikeinwirkung ist etwa mittels Kernspintomografie direkt beobachtbar“, erklärt Meixner. „Auch dem Forschungszweig der Psychoneuroimmunologie verdanken wir viele Erkenntnisse, die Musik als Medizin nahelegen.“ So ist heute bekannt und belegbar, dass unsere – durch Musik entstehenden

AKTUELL

Weltkongress für Musiktherapie
7. bis 12. Juli 2014 in Krems
www.musictherapy2014.org



Joe Meixners piano medicine® wirkt selbst im Tiefschlaf. www.pianomedicine.com

– positiven Emotionen wie Freude oder Gelassenheit unser Immunsystem stärken, während negative Emotionen es schwächen. Neben der Stärkung des Immunsystems kann Musik aber auch den Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Schlafstörungen beheben, Muskeln und Atmung entspannen oder die Herzfrequenz senken. Selbst im Tiefschlaf kommt die Wirkung heilender Klänge zum Tragen. Die Aktivitäten in der linken Gehirnhälfte sind in unserer Gesellschaft oft sehr dominant. Musik und Rhythmus beruhigen diese Aktivitäten, rücken die Sinneseindrücke – außer dem Hören – in den Hintergrund und stimulieren tiefere Regionen des Gehirns. Musik wird auch therapeutisch in der Anästhesie, bei der Behandlung von Angst-

und Schmerzpatienten, in der Geburtshilfe oder der Schlaganfalltherapie angewandt. In diesen Fällen, wenn ein Therapeut involviert ist, spricht man von Musiktherapie, für die es in Österreich hoch angesehene Ausbildungen gibt.

ERHOLSAMER SCHLAF

Selbstverständlich hat Heavy Metal nicht denselben Effekt wie sanfte Klaviermusik. Verschiedene Musikstile wirken unterschiedlich auf das Herz-Kreislauf-System. „Jede Musik hat eine Wirkung auf Menschen“, sagt Joe Meixner. „Ihre Parameter bestimmen, ob diese Wirkung positiv oder negativ ist. So muss etwa Musik für Tiefenentspannung ganz bestimmte Eigenschaften beinhalten, um tatsächlich entspannend zu wirken.“ Die deutsche Hypertoniegesellschaft identifizierte Musik von Bach, Mozart, Händel, Corelli, Albinoni und Tartini als empfehlenswert bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders punktgenau setzt die

WISSEN

Musiktherapie wirkt aktiv, wenn Patient und Therapeut gemeinsam mit Instrumenten oder der Stimme arbeiten, oder rezeptiv bzw. passiv, wenn Musik vorgespielt wird. Sie wird in vielen Bereichen wie Psychotherapie und Psychiatrie, neurologischer Rehabilitation, Onkologie, Geriatrie oder Palliativmedizin eingesetzt und wird von ausgebildeten Musiktherapeuten ausgeführt.

Musikmedizin beruht auf der funktionalen Wirkung von Musik. Hier wirkt die Musik, nicht der Therapeut, auf den Patienten. Musik wirkt entspannend, anregend, aktivierend oder beruhigend. Musikmedizin wird nicht von einer therapeutischen Behandlung begleitet.

piano medicine® von Joe Meixner an, was etwa in seinen sogenannten Schlafkonzerten höchst offensichtlich wird. Einmal wöchentlich lädt der versierte Pianist ins Kellergewölbe der Neuen Wiener Werkstätte in Wien-Währing. Dort warten gemütliche Liegen und kuschelige Decken auf seine „Patienten“. Meixner spielt in perfekter Balance zwischen Dur und Moll im Rhythmus des Herzschlags und befördert die Zuhörer flugs in einen ungemein entspannenden, tiefen Schlaf. Zur Regulierung des Schlafes und zur allgemeinen Entspannung wirkt diese Musik sofort, regelmäßig angewandt hat sie einen nachhaltigen Effekt auf die Gesundheit.

In einer Gesellschaft und einer Zeit, in der es immer schwieriger wird, zur Ruhe zu kommen, wird Joe Meixners Musik zu einer musikalischen Apotheke. Wohl komponierte Klänge bringen Körper und Seele in Balance und nehmen den schädlichen Speed aus unserem Alltag. Ob piano medicine® den Blutdruck wieder ins Lot bringt, Klavierkompositionen zu Tiefenentspannung führen oder Schmerzen für ein Weilchen erträglicher werden: Selten war es so einfach, sich selbst Gutes zu tun. ●

