

Gesundheit

Heilende Musik

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 11.03.2019

Obwohl wir danach streben, unsere Gesundheit zu erhalten, Arztbesuche und besonders Krankenhausaufenthalte zu vermeiden, gelingt es uns nicht immer, zurück zu einer gesunden Lebensweise zu finden, bevor uns gesundheitliche Schicksalsschläge ereilen. Die Musik kann uns helfen, schnellstmöglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Musik nimmt neuerdings eine Schlüsselrolle in der Behandlung von schwerkranken Menschen ein. Und stellen Sie sich nun die Rolle vor, die Musik in unserem Leben spielen könnte, wenn wir nicht schwer krank sind!

Inhaltsverzeichnis

- Musik beschleunigt die Heilung
- Der Tanz der Neuronen
- Von musikalischen Noten zu Hormonen
- Tanz der Hormone
- Heilung durch Hip Hop?
- Beeinflusste Blutgefäße
- Musik auf Rezept?
- Musik stimuliert Neuronen
- Ist die älteste Musik als die Beste?
- Die Harfentherapie dringt in tiefe Bereiche ein
- Musik und Kinder mit Krebs
- Verwandte Artikel

Musik beschleunigt die Heilung

Viele Krankenhäuser, darunter solch renommierte Namen wie das Massachusetts General und die Mayo Klinik, behandeln ihre Patienten gleichzeitig mit Musik und Medikamenten. Die Musiktherapie wird bei Patienten auf der Intensivstation, bei Krebspatienten und Patienten mit Hirnleistungsstörungen mit verblüffendem Erfolg eingesetzt. Sogar die Mediziner geben zu, dass dabei mehr im Spiel sein muss, als nur ein psychologisches Hochgefühl durch den natürlichen Genuss von Musik.

Der Tanz der Neuronen

Musik initiiert einen komplexen physiologischen Tanz der Nervenzellen und Blutzellen des Körpers, und dieser Tanz wird jetzt intensiv von verschiedenen Forschern untersucht. Ihre Erkenntnisse werden in immer mehr Krankenhäusern angewendet. Musiktherapie wird tatsächlich schon seit tausenden von Jahren angewendet. Jetzt beginnen Wissenschaftler gerade zu verstehen, wie sie funktioniert.

Dr. Claudius Conrad, Forscher und Lehrender an der Harvard Medical School und ein

hochbegabter Pianist, ist dabei, eine Studie über die Auswirkungen von Musik auf den Schlafzyklus von akut kranken Patienten in Krankenhäusern zu veröffentlichen. Es wurde schon gezeigt, dass beim Abspielen von bestimmten langsamen Stücken, wie zum Beispiel manchen Werken von Mozart, das Herz des Zuhörers sich dem Rhythmus der Musik anpasst.

Von musikalischen Noten zu Hormonen

Musikalische Töne folgen einem komplizierten Weg vom Kopf in die übrigen Teile des Körpers. Die Reise beginnt damit, dass die Schallwellen sich durch die Luft bewegen und im Mittelohr landen, wo sie das Trommelfell und die Gehörknöchelchen im Mittelohr dazu veranlassen zu vibrieren.

Das Gehirn wandelt diese mechanische Energie in elektrische Energie um und sendet diese elektrischen Impulse dann an den "denkenden" Teil des Gehirns, die Grosshirnrinde nämlich, die das Denken, die Wahrnehmung und das Gedächtnis kontrolliert. Die Grosshirnrinde sendet dann die Impulse an die Antwortzentren des Gehirns, die Gefühle, Erregung, Angst, Freude und Kreativität kontrollieren.

Dann gibt es noch einen weiteren Punkt, an dem angehalten wird: der Hypothalamus, ein kleiner Bereich tief im Gehirn, der den Herzschlag, die Atmung, den Blutdruck, die Körpertemperatur und die Nerven im Bauch und in der Haut kontrolliert. Der Hypothalamus strebt danach, ein Gleichgewicht im ganzen Körper zu halten. Denken sie daran, wie bestimmte Lieder Ihnen "Schmetterlinge" im Bauch machen, oder Gänsehaut am Arm verursachen. Diese ganze Reise durch das Gehirn dauert nicht länger als einen Herzschlag, aber sie hat gerade erst begonnen.

Tanz der Hormone

Zuerst werden diese elektrischen Signale im Gehirn in Hormone umgewandelt. Dr. Conrad fand heraus, dass schwer kranke Patienten, nachdem sie nur eine Stunde lang Klaviersonaten von Mozart gehört hatten, einher mit einem geringeren Bedarf an Sedativen wie auch der Normalisierung des Blutdrucks und des Herzschlags, einen Zuwachs von 50 Prozent an Wachstumshormonen, die in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) produziert werden, zeigten.

Wenn die Patienten oder deren Familien nicht in der Lage sind, die Musik auszuwählen, wählt Dr. Conrad oft Mozart für seine schwer kranken Patienten. Die verschiedenen Hormone verlassen dann das Gehirn und verteilen sich über den Blutkreislauf im ganzen Körper, wo sie unterschiedliche Systeme beruhigen oder auch stimulieren.

Klassische Musik ist die am meisten gewählte Musik unter Ärzten und Therapeuten. Wie durch Forschungen am "Gagnon Cardiovascular Institut" in New Jersey gezeigt wurde, verflechten sich insbesondere die Schwingungen von Saiteninstrumenten mit der Energie des Herzens, des Dünndarms und der Schilddrüse sowie der Nebenniere.

Heilung durch Hip Hop?

Wissenschaftler beschäftigen sich nun mit der Frage, welchen Effekt andere Musikgenres wie zum Beispiel Hip Hop, Country, Rock oder ähnliches auf die Heilung haben. Werden Sie wohl schneller gesund mit Mozart oder mit den Back Street Boys?

"Ich empfehle ganz allgemein, fröhliche Musik zu hören, um das Herz bei guter Gesundheit zu halten",

sagte Dr. Michael Miller, Direktor des Zentrums für präventive Kardiologie am Medizinischen Zentrum der Universität von Maryland. Dr. Miller versteht unter fröhlicher Musik all diese, die ein natürliches Hochgefühl bereiten kann und die Ausschüttung von Hormonen maximieren, den körpereigenen "Wohlfühlstoffen".

Beeinflusste Blutgefäße

Seine Forschungen haben gezeigt, dass sich die Blutgefäße erweitern, und so die

Zirkulation des Blutes verbessert, wenn Sie Ihre Lieblingslieder hören. Er untersuchte gesunde Freiwillige, als sie Lieder ihrer Wahl anhörten und fand heraus, dass sich der Durchmesser ihrer Blutgefäße in den Oberarmen um 26 Prozent vergrößerte.

Nachdem sie allerdings Musik gehört hatten, die ihnen überhaupt nicht gefiel, verengten sich diese Blutgefäße um 6 Prozent. Seine Forschungen haben kürzlich bestätigt, dass jegliche Musik, die der Patient als angenehm empfindet, sich ungeachtet des Genres als heilsam erweist.

Musik auf Rezept?

Ein Teil der Forschung beinhaltet die Tiefenhirnstimulation (Deep Brain Stimulation, DBS), während der Patient wach ist. "Unsere Forschung steckt noch in den Kinderschuhen", sagte Dr. Ali Rezai, Direktor des Zentrums für Neurologische Rehabilitation an der Cleveland Klinik in Ohio.

Während einer Behandlung, die sich Tiefenhirnstimulation nennt, und die an wachen Patienten durchgeführt wird, die an Parkinson erkrankt sind, spielen Dr. Rezai und sein Team klassische Kompositionen ab und messen die Reaktionen des Gehirns auf diese Musik.

"Wir wissen, dass Musik beruhigen, die Kreativität beeinflussen und Energie spenden kann. Das ist wundervoll. Aber auch die Rolle, die Musik bei der Heilung von Krankheiten spielt, wird immer stärker gewürdigt und anerkannt."

Musik stimuliert Neuronen

Diese Forschung während der Hirnstimulation an der Cleveland Klinik zeigt genau, wie Musik Nervenzellen stimuliert. Neurochirurgen arbeiteten mit dem Cleveland Orchester zusammen und komponierten einzigartige klassische Musikstücke, die dann während der Hirnstimulation für die Patienten gespielt wurden.

Rezai vergleicht dann, die neuronale Aktivität, wenn Patienten diese nie zuvor gehörte Musik anhören, mit der neuronalen Aktivität, wenn Patienten bekannte Musikstücke hören. Er benutzt dazu Sensoren von der Grösse eines Haars, die er im Gehirn anbringt und die dann die Signale, die von den Neuronen ausgehen, an einen Verstärker übersetzt werden. Die Studie soll in drei bis sechs Monaten fertig gestellt sein.

Wenn Patienten Dr. Rezai mitteilen, dass sie eine bestimmte Musik als beruhigend empfinden, kann er die Veränderungen in einem einzigen Neuron hören. Er hofft, dass seine Forschungen ein Eckstein für weitere Studien sein werden, die das Potential von Musik für die Behandlung von traumatischen Gehirnverletzungen, Depressionen, Schlaganfällen und Multipler Sklerose erforschen.

Ist die älteste Musik als die Beste?

Die älteste Musik, die zur Heilung eingesetzt wird, ist wahrscheinlich noch immer die beste. Fresken, die um 4000 vor Christus gemalt wurden, stellen Harfe spielende Priester dar. Auf Grund der einzigartigen Eigenschaften der Harfe werden heutzutage Harfenspieler, die live Musik machen, an solchen Orten wie Gagnon am Medizinischen Zentrum der Universität von

Rochester und mindestens fünf weiteren Krankenhäusern eingesetzt.

Die Harfentherapie dringt in tiefe Bereiche ein

"Dieses sanfte und gleichzeitig kraftvolle Instrument dringt bis in die tiefsten Bereiche des Körpers vor, die Heilung brauchen", sagte Tami Briggs, eine Pionierin der "Harfentherapie", und die an den Betten von Hunderten Patienten gespielt hat, darunter auch viele in der Mayo Klinik.

Frau Briggs, die keine professionelle Medizinerin ist, hat auf dem Monitoren der Patienten, für die sie spielt, beobachtet, dass der Blutdruck sinkt und die Sauerstoffzufuhr steigt. Sie hat auch kleine Zeichen für Entspannung bemerkt, wie zum Beispiel, dass die Patienten tiefer ins Bett sinken.

Was die Harfe so einzigartig macht, ist, dass es das einzige Instrument ist, dass 20 bis 50 Saiten hat und vollständig offen ist, im Gegensatz zu anderen Saiteninstrumenten wie der Geige oder der Gitarre. Wenn ein Harfenspieler eine Saite anspielt, erklingt nicht nur der Ton dieser Saite, sondern die Saiten oberhalb und unterhalb der angeschlagenen schwingen auch mit. Diese Schwingungen scheinen vom Körper aufgenommen zu werden.

Musik und Kinder mit Krebs

Am Krebszentrum für Kinder in Texas wurde ein einzigartiges Programm entwickelt, um Patienten und ihren Geschwistern dabei zu helfen, mit dem Krebs und der Behandlung zurecht zu kommen.

Die Kinder arbeiten hier mit Anita Kruse und anderen Spezialisten um ihre eigenen Lieder zu komponieren und zu aufzunehmen. Das Projekt nennt sich "Purple Songs Can Fly" (zu deutsch: "Violette Lieder können fliegen"). Die Kinder können CDs produzieren, die sie mit ihrer Familie und ihren Freunden teilen können.

Die Lieder werden auch auf violette CDs aufgenommen, die dann von teilnehmenden Piloten, Passagieren und Astronauten auf Flüge mitgenommen werden, und den Kindern mit einer Unterschrift und einer Aufzeichnung des gesamten Fluges wieder zurück gegeben werden. Ja, die violetten Lieder waren sogar im Weltall! "Purple Songs Can Fly" erhebt die Kinder, fliegend und hoch oben in der Luft, über die Hürden ihrer Krankheit und stellt ein greifbares Symbol für die Hoffnung auf Heilung dar.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie

Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2019 Neosmart Consulting AG