

Musik als Medizin

Klänge und Rhythmen können den Schlaf positiv beeinflussen.

Von Alexandra Grass

Wien. Musik bewegt den Körper – und zwar bis ins Innerste seiner Zellen. Sie kann für Belebung, aber auch tiefste Entspannung sorgen. Dies zeigt sich nicht zuletzt bei Babys, die während des Gesangs der Mutter friedlich in den Schlaf hinübergleiten. Aber auch in der Medizin gewinnt der Einsatz von Musik immer mehr an Bedeutung – das neueste Anwendungsgebiet dafür sind Schlafstörungen.

Vor allem in den vergangenen 20 Jahren sei die Wirkung von Musik auf die Gehirn-, Nerven- und Herzfunktionen in zahlreichen Studien nachgewiesen worden, erklärte Vera Brandes, Leiterin des Forschungsprogramms Musikmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, am Dienstag im Rah-

men eines Pressegesprächs. In ihren Forschungen untersucht sie die Wirkung speziell komponierter und eigens produzierter Musik auf Schlafende. Das passive Hören während der nächtlichen Ruhephase „fördert das vegetative und hormonelle Gleichgewicht und stärkt das Immunsystem“, so Brandes. Damit würden sich grundlegende Körperfunktionen verändern.

Innere Uhr im Gleichklang

Musikmedizin synchronisiert mit ihren Klängen, Tonfrequenzen und Rhythmen quasi die innere Uhr, also den inneren Rhythmus, des Menschen, betont die Expertin. Dabei würden Gehirnaktivität, Atmung, Herzschlag und Blutdruck harmonisch besser miteinander korrespondieren. Musikhören hilft beim Abbau von Stress und aufgestauten Emotionen. Da-

bei wird das den Körper schädigende Stresshormon Cortisol reduziert und Platz gemacht für die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin oder Oxytocin. Dies fördert nicht nur das hormonelle Gleichgewicht, sondern stärkt gleichzeitig auch das den Körper schützende Immunsystem.

Die wichtigste Regenerationsphase des Körpers ist der Schlaf, wo die Musikmedizin ansetzen möchte. Denn wenn wir nicht schlafen, hat dies dramatische Auswirkungen auf das Abwehrsystem, den Stoffwechsel und das Gehirn, betonte Heidemarie Abrahamian, Präsidentin der Gesellschaft für psychosomatische Medizin. Während der Nachtruhe steigt nämlich die Zahl der natürlichen Abwehrzellen und deren Aktivität an, um Bakterien und Viren zu bekämpfen. Im Wachzu-

stand wird mehr Cortisol freigesetzt, das quasi für eine Blockade des Immunsystems sorgt.

Überdies vermindert Schlafmangel den Blutpegel des Hormons Leptin, das das Auftreten von Hungergefühlen hemmt, und erhöht den Spiegel des appetitanregenden Hormons Ghrelin. Der nächtliche Gang zum Kühlschrank ist damit vorprogrammiert. Aber auch die Speicherung von Gelerntem erfolgt während des Schlafs. Nicht umsonst heißt es wohl im Volksmund, „zu wenig Schlaf macht krank, dick und dumm“.

Den Experten zufolge leidet jeder zweite Erwachsene an Schlafproblemen. Immer häufiger sind auch Kinder und Jugendliche davon betroffen. Sind die Störungen akut – etwa ausgelöst durch Prüfungsstress oder ähnlichem – können pflanzliche Mittel wie Baldrian, Melisse, Passionsblume oder Lavendel Abhilfe schaffen.

Schwierige Behandlung

Sehr viel schwieriger gestalten sich allerdings die Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Störungen, die zu Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Alzheimer oder Diabetes führen können, wie der Schlafpsychologe Günther Amann-Jennson erklärte. Auslöser für schlechten Schlaf seien unter anderem Stress, hoher Blutdruck, Depressionen oder Herz- und Lungenerkrankungen. Von herkömmlichen Schlafmitteln raten die Experten ab, da diese lediglich die Symptome lindern würden, ohne die Wurzel des Problems zu bekämpfen.

Die Musiktherapie hingegen soll durch ihre entspannende Wirkung zu tieferem Schlaf verhelfen, wodurch die Regenerationskraft von Körper und Psyche angeregt werde. Ein spezielles im Rahmen des Forschungsprojekts Musikmedizin entstandenes Audiosystem (Samina Soundlife Sleep System) soll nun auch im Wiener Otto-Wagner-Spital getestet werden. ■



Der selige Schlaf eines Kindes. Aber auch sie sind vor Schlafstörungen nicht gefeit. Foto: Fotolia/angiolina