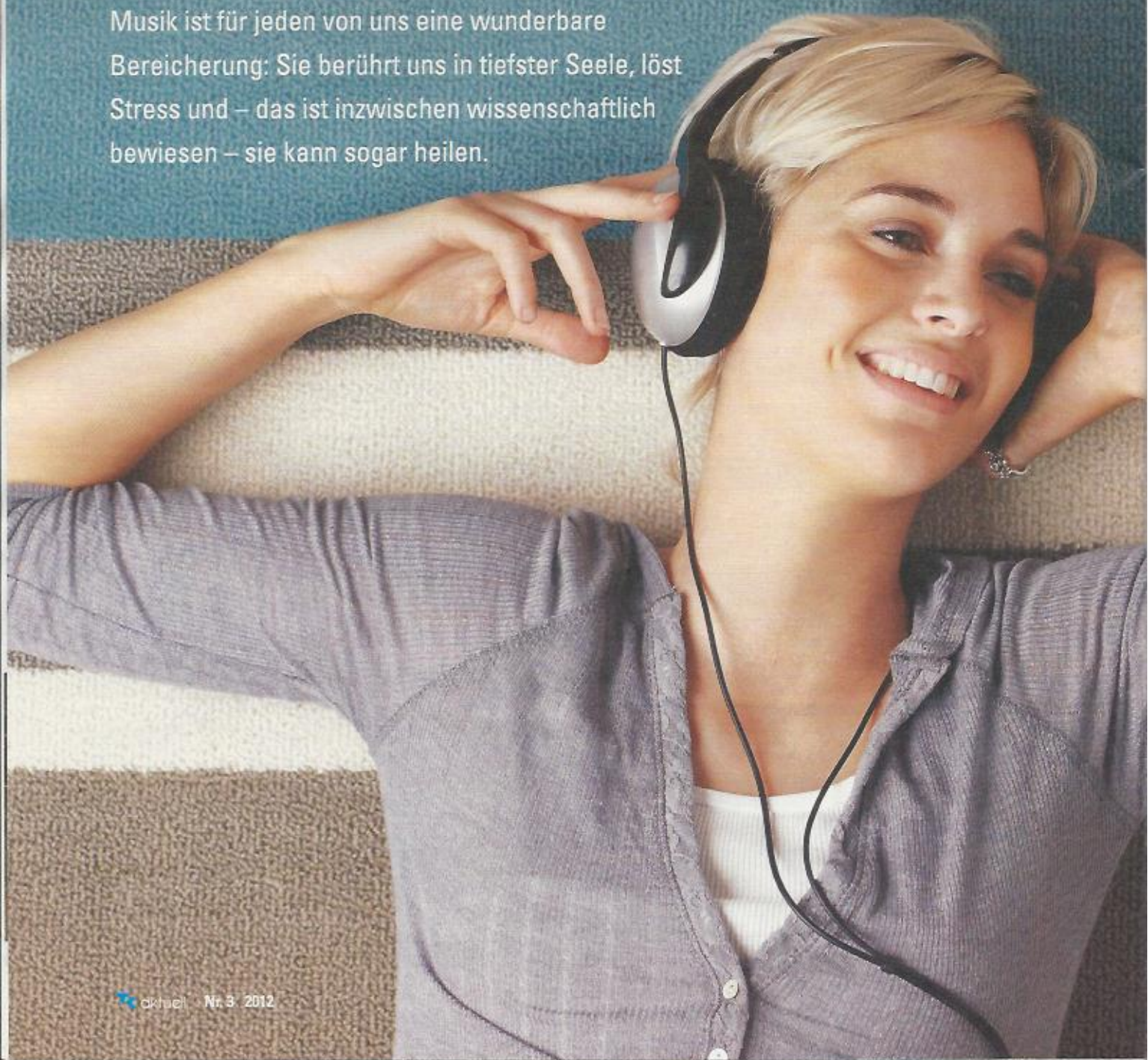


Musik ist Glück

Musik ist für jeden von uns eine wunderbare Bereicherung: Sie berührt uns in tiefster Seele, löst Stress und – das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen – sie kann sogar heilen.



Der Rhythmus reißt sie von den Sitzen. Die Zuhörer springen auf. Sie schwenken die Arme, wippen mit dem Kopf und stampfen den Takt mit den Füßen. Die ganze Halle wogt. Ob Rock oder Barock, Folk oder Latin, kaum jemand kann sich rhythmischer Musik entziehen. Unwillkürlich wippen wir im Takt mit. Experten wie der Kasseler Musikwissenschaftler Dr. Timo Fischinger führen das unter anderem auf direkte Verbindungen zwischen Hör- und Bewegungszentren im Gehirn zurück. Schon Kleinstkinder bewegen sich in unterschiedlichem Ausmaß synchron zu rhythmischer Musik.

Die enge Verbindung zwischen Rhythmus und Bewegung lässt sich therapeutisch nutzen. So können Menschen, die an der Parkinson-Krankheit leiden, oft spontan wieder flüssiger gehen, wenn sie dabei Musik oder auch nur einfaches Klatschen mit einem klaren Rhythmus hören. Regelmäßige rhythmische Stimulation kann den Gang sogar längerfristig verbessern. „Natürlich sind diese Effekte nicht sehr groß, sie unterstützen aber die medikamentöse Therapie“, erklärt der Neurologe Professor Eckart Altenmüller, Leiter des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover. Auch bei Gangstörungen nach Schlaganfall oder bei Multipler Sklerose kann die rhythmische Stimulation helfen, so Professor Altenmüller.

Musik hilft und heilt Musik hat eine heilende Wirkung. Das wissen Mediziner schon lange. So kann Musik beispielsweise in der Narkoseeinleitung und in der Schmerztherapie segensreich wirken: Denn sie lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Schmerz. In der Folge können Narkosemittel und Schmerzmedikamente eingespart werden. Musik kann aber auch aktivieren und die Stimmung heben. Zudem hilft sie, das soziale Netz zu stärken. Und: Sie macht glücklich. Geradezu überwältigend können

Glücksgefühle, ausgelöst allein durch Musik, sein. Die beruhigende Wirkung von Schlafliedern wissen Eltern zu schätzen. Wie schön, wenn Babys eingelullt von Tönen glücklich wagschlummern.

Professor Altenmüller: „Glücksgefühle beim Musikhören führen dazu, dass das Motivationshormon Dopamin und das Glückshormon Endorphin in den Belohnungszentren des Gehirns ausgeschüttet werden. Gemeinsame musikalische Erlebnisse erhöhen die Konzentration des ‚Kuschelhormons‘ Oxytocin.“ Zusammen schöne Musik zu hören, verstärkt also emotionale Bindungen.

Musik und Gehirn Musik regt auch die Aufmerksamkeit und die Regionen des Gehirns an, die für Bewegung, Sprache und Gedächtnis zuständig sind. Professor Altenmüller: „Daraus erklärt sich, dass das tägliche Hören von ein bis zwei Stunden Lieblingsmusik nach einem Schlaganfall die Aufmerksamkeit, das Sprechen und das Gedächtnis fördert. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann das regelmäßige Hören von Musik die Stimmung deutlich verbessern.“ In den vergangenen Jahren hat die wissenschaftliche Erforschung der Wirkungen von Musik einen großen Aufschwung genommen. Dazu tragen auch die neuen bildgebenden Ver- >>

Gesund musizieren

Singen, trommeln, pfeifen – jeder kann ohne großen Aufwand selbst Musik machen. Wenn Kinder lernen, sich mit Musik auszudrücken und die Lust am gemeinsamen Klang zu erleben, gewinnen sie damit einen Schatz, der ihr ganzes Leben bereichert. Und wer sich intensiver mit einem Instrument beschäftigt, schult nicht nur sein Gehör und seine Fingerfertigkeiten, sondern bildet sogar die entsprechenden Regionen seines Gehirns besonders stark aus.

Übertreibung schadet aber auch hier. Einseitige und angespannte Körperhaltungen, zu langes Üben, zu wenig Pausen und ständig zu laute Musik können zu Verspannungen, Stress und Hörproblemen führen. Zusammen mit der Musikschulakademie Schloss Kapfenburg hilft die TK deshalb Musikschulen, ihre Schülerinnen und Schüler so zu unterrichten, dass sie auch in Zukunft gesund und mit Freude ihr Instrument spielen können.

Erfahren Sie mehr darüber, wie Musik zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen kann, auf www.tk.de unter dem Webcode 410890.



fahren bei, mit denen Wissenschaftler dem Gehirn quasi bei der Arbeit zusehen können. Unser Gehirn verarbeitet Musik, anders als die Sprache, die eher an Sprachzentren gebunden ist, in vielen verschiedenen Regionen. Dadurch bleibt die musikalische Verarbeitung oft noch intakt, auch wenn etwa nach einem Schlaganfall die Sprachzentren im Gehirn ausgefallen sind. Es ist vereinzelt möglich, Musiktherapie als Bestandteil einer komplexen stationären Behandlung im Krankenhaus einzusetzen – zum Beispiel bei Morbus-Parkinson-Patienten. Nach einem Schlaganfall ist das im Rahmen der stationären Rehabilitation möglich, um wieder sprechen zu lernen. Die nicht geschädigten Teile des Gehirns, die die Musik verarbeiten, übernehmen nach und nach Aufgaben des zerstörten Sprachareals. Bei demen- terten Menschen mit schweren Hirnschädigungen kann Musik Erinnerungen und Bewegungen aktivieren, die nicht mehr möglich schienen.

TK und Musik Mit Konzerten und Veranstaltungen will die TK die Bedeutung der Musik für die Gesundheit stärker in den Fokus rücken. TK-Versicherte bestätigen, dass die Zeit dafür reif ist: Für jeden zweiten Befragten spielt die Musik eine große, entscheidende Rolle im Leben. Zwei Drittel der Befragten halten es für sinnvoll,

wie die Geigerin Byol Kang, der Pianist Boris Kusnezow und das Harfen-Tuba-Duo mit Andreas Mildner und Andreas Hofmeir spielten Musik von Beethoven bis Piazzolla. Mit von der Partie waren auch Mitglieder der Hamburger Symphoniker (siehe das große Foto unten). Die Spenden des ersten Konzerts kamen nierenkranken



Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann das regelmäßige Hören von Musik die Stimmung deutlich verbessern.

Professor Eckart Altenmüller

Musik stärker in der Medizin und Prävention zu nutzen. Unter dem Titel „Musik hilft leben“ eröffnete die TK im April 2012 in Hamburg zusammen mit dem Deutschen Musikrat und der Bild am Sonntag eine Benefizkonzertreihe. Hochkarätige junge Solisten

Kindern zugute. Während der Veranstaltung diskutierten Politiker, Journalisten, Mediziner und Patienten, wie sich die Bereitschaft erhöhen lässt, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen und eine eigene Entscheidung dazu zu treffen.



Mitglieder der Hamburger Symphoniker beim Konzert der TK „Musik hilft leben“