

5 Musikstücke für die Hausapotheke

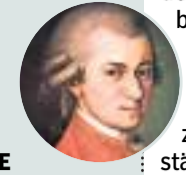
► **JOHANN PACHELBEL – „KANON IN D-DUR“** Musik an, Puls runter. Wirkt bei Stress und Nervosität auf die meisten Menschen beruhigend. Genau so gut: „Air aus der Suite Nr. 3“ oder „Arioso aus der Kantate Nr. 156“ von Johann Sebastian Bach.



► **BEE GEES – „STAYIN' ALIVE“** Lebensretter-Song. Laut einer Studie der Universität von Illinois (USA) perfekt, um dabei eine Herzdruckmassage durchzuführen. Der Song sportet an, fest genug und mit genau



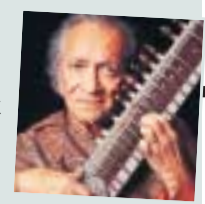
dem richtigen Tempo zu drücken.
► **WOLFGANG AMADEUS MOZART „SONATE KV 448“** Soll Gedächtnisleistung und Intelligenz fördern. Wirkt sogar im Tierversuch: Ratten, die damit beschallt werden, meistern ein Laby-



rinth schneller, als Ratten, die andere oder keine Musik zu hören bekommen.
► **SURVIVOR – „EYE OF THE TIGER“** Seit Sylvester Stallone 1982 im dritten Teil von „Rocky“ zu diesem Song seinen Körper stählte, die ultimative Workout-Hymne. Wer zu diesen Beats trainiert, kann gar nicht verlieren.



► **RAVI SHANKAR – „RAGA RAMDAS MALHAR“** Musik kann den Blutdruck und die Konzentration von Stresshormonen im Blut senken. Aber keine so gut wie die von Ravi Shankar, dem Großmeister der Sitar (indische Gitarre), wie deutsche Kardiologen herausfanden.



FORTSETZUNG VON SEITE 51

Immunglobulin A stark erhöht, einem Antikörper, der Krankheitserreger vernichtet, sodass der Körper besser vor Infektionskrankheiten geschützt ist. Überdies regen Musik und Singen die Selbstheilungskräfte an.
Bei welchen Beschwerden kann Musik therapeutisch eingesetzt werden?

Bossinger: „Es gibt ein großes Spektrum. Angefangen bei frühgeborenen Kindern, geistigen und körperlichen Behinderungen, psychischen Erkrankungen bis zu Alterserkrankungen wie Demenz. So kann zum Beispiel bei Bewegungsstörungen nach Schlaganfällen das Gangtraining durch Musik unterstützt werden. Oder wenn Sprachstörungen durch Schlaganfall aufgetreten sind, kann durch the-

rapeutische Formen des Singens die Sprachfähigkeit ganz oder teilweise wiederhergestellt werden. Das ist möglich, weil Musizieren und Singen die neuronale Vernetzung anregen. Möglicherweise ist Musik einfach sehr nahe an der Sprache des Gehirns.“
Bei Tinnitus, den nervenaufreibenden Ohrgeräuschen, könnte Musik sogar die Therapie der ersten Wahl werden. So ergab eine Studie

am Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung (DZM) in Heidelberg, dass 80 Prozent der Teilnehmer einer speziellen Musiktherapie nach zehn Sitzungen viel weniger oder gar keine Ohrgeräusche mehr hörten.

Was versteht man unter Musiktherapie?
Bossinger: „Ganz allgemein: Man verwendet Musik als Instrument, um seelische, körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen – mal durch intensives Hören, mal durch aktives Singen und Musizieren.“
Wie muss man sich eine Musiktherapiestunde vorstellen?

Dr. Susanne Bauer, Professorin für Musiktherapie an der Universität der Künste in Berlin: „Der Patient findet eine große Auswahl an Instrumenten vor. Etwa Klavier, Xylofon, Trommel oder auch exotische Instrumente. Er sucht sich eines aus, je nachdem welches ihn anspricht. Häufig entwickelt es sich so, dass Patient und Therapeuten gemeinsam improvisieren. In der Nachbesprechung zeigt sich oft, dass der Patient durch die Musik einen neuen Zugang zu sich selber bekommen hat, Teile von ihm hörbar wurden, sodass es zum Beispiel möglich wird, über Beziehungen und Ängste zu sprechen. Die Musik ermöglicht also Kommunikation, die sonst nicht stattfinden würde.“

Wie teuer ist Musiktherapie?
Die Einzelsitzung bei einem Musiktherapeuten kostet etwa 50 Euro. Musiktherapie ist in der Regel keine Leistung gesetzlicher Krankenkassen. Als Element des Behandlungsplans von Kliniken oder in der Kinder- und Jugendpsychiatrie werden die Kosten aber häufig übernommen.
Wie kann ich mir durch Musik etwas Gutes tun, ohne gleich eine Therapie zu beginnen?

Professor Bauer: „Selbst musizieren. Singen, etwa im Chor, oder ein Instrument lernen. Gerade Kinder profitieren davon, zeigen mitunter bessere schulische Leistungen und mehr Selbstwertgefühl. Und falls es nicht Klavier, Geige oder Gitarre sein soll: In England wird gerade wissenschaftlich untersucht, wie positiv sich Schlagzeug spielen auf übergewichtige Kinder auswirkt. Denn da wird auch körperlich einiges gefordert.“

Ist es auch gesund, Karaoke zu singen, gleichgültig wie viele falsche Töne man dabei produziert?
Bossinger: „Ja, wenn man Spaß dabei hat. Sobald sich jemand zum Singen genötigt fühlt, ist er auch gestresst. Dann ist die positive Wirkung gleich wieder vorbei. Ansonsten fördert Singen die Lebensfreude, besonders mit anderen zusammen.“

Warum ist Tanzen gesund?
Bossinger: „Beim Tanzen kommen Bewegung und soziale Kontakte hinzu. Das erleichtert die Emotionen. Tanzen eignet sich besonders für Menschen, die depressiv sind oder an Ängsten leiden und holt sie aus ihrem erstarrten Zustand heraus.“

Gibt es bestimmte Musik für bestimmte Leiden?
Bossinger: „Am besten wirkt die Musik, die man selbst gewählt hat. Denn worauf man reagiert, hängt davon ab, mit welcher Musik man groß wurde. So kann dem einen Heavy Metal beim Zahnarzt besser helfen, die Behandlung zu überstehen als Bach.“

Mehr Infos im Internet:
www.musiktherapie.de
www.singende-krankenhaeuser.de

FINGER WEG Abo-Falle bei „Open Office“

Gratis-Software kostet plötzlich 192 Euro

Wer ein kostenloses Büro-Programm für den Computer sucht, landet schnell beim Anbieter top-of-software.de der Mainzer Antassia GmbH. Schon auf der Startseite wird das bekannte Office-Paket „Open Office“ angepriesen. In der Beschreibung steht: „Free-ware ist Software, die vom Ur-

heber zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung gestellt wird.“ In der Tat ist „Open Office“ ein seriöses und kostenloses Softwarepaket. Nur nicht auf dieser Internetseite!

Um das Programm herunterladen zu können, verlangt top-of-software.de die Angabe persönlicher Daten. Daneben steht

der Hinweis, dass mit dem Klicken des Anmeldebuttons ein Abo für 96 Euro pro Jahr abgeschlossen wird. Mindestlaufzeit zwei Jahre, Gesamtkosten also 192 Euro! Lore Herrmann-Karch von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz: „Alle, die jetzt Rechnungen erhalten, sollten die

Zahlungsaufforderungen mit der Begründung zurückweisen, dass kein rechtskräftiger Vertrag zustande gekommen ist.“ **Musterschriften sind kostenlos herunterzuladen unter:** www.vz-rlp.de/muster.



Erst Grippe, dann Herzstottern – was steckt dahinter?

Vor drei Wochen hatte ich Grippe und Fieber. Die Beschwerden verschwanden problemlos, aber seit einer Woche habe ich wieder erhöhte Temperatur, bin kaum belastbar. Nach den drei Treppen zur Wohnung, rast mein Herz und stottert. Was ist das nur?
Gunda Kriesok, Dresden

Die Symptome deuten auf eine Herzmuskelentzündung hin. Bei dieser sogenannten Myokarditis entzündet sich die Muskulatur des Herzens meist im Anschluss an einen grippalen Infekt. Das typische „Herzstottern“ tritt erst nach einer beschwerdefreien Zeit auf und ist sehr gefährlich, kann sogar zum plötzlichen Herztod führen. Gehen Sie deshalb (wie Ihnen schon per Mail mitgeteilt) sofort zum Kardiologen. Der wird durch ein 24-Stunden-EKG und Ultraschall die Diagnose sichern und wahrscheinlich Medikamente verschreiben, etwa Betablocker und – falls Bakterien die Wurzel des Übels sind – Antibiotika. Die wichtigste Maßnahme für Sie ist Schonung und Entlastung des Herzens. Also: fürs Erste, abgesehen vom Arztbesuch, Bettruhe. Und: **Keine Hausarbeit erledigen!**

Haben Sie Fragen? Dann senden Sie eine E-Mail an: frank.schwebke@bams.de

„DEUTSCHLAND-BEWEGT-SICH!“-TERMINE



Karatetag in über 20 Städten
Verteidigen Sie Ihre Gesundheit. Mit Karate! Der ostasiatische Kampfsport ist ein optimales Training für den ganzen Körper – und für den Geist dazu. Auch für Senioren. Probieren Sie es aus: beim 7. Deutschen Karate-Aktionstag am 27. und 28. März. Einfach mitmachen, zum Beispiel in Goslar, Erfurt oder Sassenitz. Adressen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf www.karate.de oder per Telefon unter 02043/298 80.

Rücken alltagsstark trainieren
Zwick'ts im Kreuz? Dann sollten Sie etwas für Ihren Rücken tun. Eine Möglichkeit: die Rückenschule in Fürstenwalde (Brandenburg). Sie lernen Rückenproblemen durch richtiges Heben, Sitzen und Bewegen vorzubeugen. Kursbeginn: Mittwoch, 24. März, 18 Uhr. Anmeldung bei Physiotherapie Quandt: Telefon 03361/29 26.



weltmeistergesund

Hinter dem Wunsch gesund zu sein, steht immer ein guter Grund. Über 1000 vivesco Apotheker in Deutschland wissen das und machen sich gemeinsam stark für Ihre Gesundheit. Bei allem, was Sie vorhaben. Zum Beispiel, wenn man im Fußball eines Tages ein ganz Großer sein will. www.vivesco.de



Wir wollen Sie gesund.

ANZEIGE

beruhigt die Magennerven
entspannt die Magenmuskeln
reguliert die Magenbewegung
normalisiert die Säurebildung
schützt die Magenschleimhaut

Iberogast®
Flüssigkeit 50 ml N2
Pflanzliches Arzneimittel
Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie:
• Magenschmerzen
• Völlegefühl, Blähungen
• Magen-Darm-Krämpfe
• Übelkeit
• Sodbrennen
© STEIGERWALD

ANZEIGE

Wird der Magen Dir zur Last

Magenschmerz **Völlegefühl** **Sodbrennen**

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

STEIGERWALD PROPHYTO

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 09/2009. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.iberogast.info

ANZEIGE