



Johann Sebastian Bach senkt den Blutdruck

Mit Musik Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern

Münster, Dezember 2013 – Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Musik Einfluss auf den Gemütszustand von Menschen hat. Doch sie hat auch Auswirkungen auf den Körper: Musik senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck, beruhigt die Atmung und reduziert Stresshormone, wie neuere Studien zeigen. Besonders in der Schmerztherapie setzen Ärzte sie immer häufiger ein und machen Medikamente bestenfalls überflüssig. Welche Musik bei Bluthochdruck geeignet ist und wie sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, erläutern Experten auf der Pressekonferenz anlässlich des 37. wissenschaftlichen Kongresses der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® - Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention am 12. Dezember 2013 in Münster.

Studien zeigen, dass Musik das vegetative Nervensystem beeinflusst. „Dadurch kommt es zu emotionalen, aber auch hormonellen Veränderungen“, erklärt Professor Dr. med. Hans-Joachim Trappe, Direktor der Medizinischen Klinik II an der Universitätsklinik Marienhospital Herne, Klinikum 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 Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atemfrequenz.“ Klassische Musik besitzt die stärkste Heilkraft und wird in der Musiktherapie am häufigsten eingesetzt.

Doch jeder Komponist und Kompositionsform hat auch unterschiedliche Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. So sind insbesondere Bach, Mozart, Händel, Corelli, Albinoni und Tartini bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert. Eine Studie mit 60 Probanden an der Universitätsklinik Marienhospital Herne unter Professor Trappe zeigte, dass beispielsweise Bachs Orchesterstudie Nr. 3 den Blutdruck um durchschnittlich 7,5 zu 4,9mmHg senkt, also von beispielsweise 140 zu 90 mmHg auf rund 132 zu 85 mmHg. Auch die Herzfrequenz sank um etwa sieben Schläge pro Minute. Nach der Beschallung stiegen der Blutdruck und die Herzfrequenz bei den Teilnehmern hingegen wieder an. „Interessanterweise konnten wir auch Blutdrucksenkungen bei Heavy Metal Musik nachweisen“, führt Trappe aus. Da nicht jede Musikrichtung jedem Menschen gefalle, seien natürlich auch immer individuelle Vorlieben zu berücksichtigen und machen es schwer, eine allgemeingültige Therapie zu etablieren. „Dennoch haben sich bestimmte Musikrichtungen – insbesondere aus dem klassischen Bereich – bei bestimmten Erkrankungen bewährt“, betont Trappe.



Dass Musik nun bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als „Medikament“ etabliert wird und bisherige Arzneimittel ablöst, hänge von weiteren Untersuchungen ab. „Hierzu muss erst einmal ein wegweisender ‚musikalischer Parameter‘ einer Herz-Kreislauf-Wirkung erkannt werden“, so Trappe. Welche Musik bei welchen Erkrankungen sinnvoll ist und welche Entspannungsübungen helfen, den Blutdruck zu reduzieren, erklärt Trappe auf einer Pressekonferenz der DHL® am 12. Dezember 2013 in Münster.

Weitere Informationen:

<http://www.hochdruckliga.de/mit-musik-den-blutdruck-senken.html>

Terminhinweis:

37. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL® - Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

„Hypertonie und Prävention Münster 2013“

Termin: 12. bis 14. Dezember 2013

Ort: Messe und Congress Centrum in Münster, Halle Münsterland

Adresse: Albersloher Weg 32, 48155 Münster

Kongress-Pressekonferenz

Termin: Donnerstag, 12. Dezember 2013, 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Messe und Congress Centrum Halle Münsterland, Blauer Saal 3

Adresse: Albersloher Weg 32, 48155 Münster

Eines der Themen:

Mit Musik gegen Bluthochdruck?

Wie Klänge und Entspannungsübungen den Blutdruck senken

Professor Dr. med. Hans-Joachim Trappe

Weitere Informationen:

www.hypertonie2013.de

<http://hypertonie2013.rh-kunde.de/presse/>

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® - Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Pressestelle

Anna Julia Voormann, Christina Seddig

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-442

Fax: 0711 8931-167

seddig@medizinkommunikation.org

www.hochdruckliga.de