



BGM– Newsletter: Winter 2014

Musik – Bewegung für Körper und Seele



Keiner ahnte vor zwei Millionen Jahren als sich in der Steinzeit die Größe des Kehlkopfes immer weiter entwickelte und in der Jungsteinzeit aus tönernen Instrumenten die ersten Geräusche entsprangen, dass sich Musik zu einer derartigen Größenvielfalt an Funktionalität entwickeln würde. Musik ist nämlich eines der größten Multitalente unserer Zeit.

Es verbirgt sich eine hohe gesundheitliche Bedeutung hinter den rhythmischen wohlklingenden Klängen. Musik kann zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflussen, über die Verringerung der Herzfrequenz bis hin zur Senkung des Blutdrucks. Verbesserung der Gefäßfunktion bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit senkt das Herzinfarktrisiko, die Elastizität der Gefäßwände wird gesteigert und das Herz wird kräftiger.

Weiterhin kann Musik zur Stressprävention beitragen, denn Musik hat u.a. großen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Sanfte und ruhige Klänge schütten das Hormon Noradrenalin aus, das wiederum die Anzahl von Stresshormonen, wie Kortisol sinken lässt. Ebenso wird im Gehirn das Glückshormon Dopamin frei gesetzt, sodass Sie sich beim Hören von Musik, entspannt und stressfrei fühlen können. Widmen Sie doch mal paar Minuten Ihrer wertvollen Mittagspause Ihrer Lieblingsmusik! Sie aktivieren dadurch das Belohnungssystem im Körper, Ihre Laune wird steigen und die Spannung nachlassen! Außerdem wirkt Musik auf das limbische System, das für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Von Gänsehautmomenten aufgrund von Horromusik bis hin zu großen Gefühlen kann Musik große Emotionen auslösen oder einfach nur an schöne Momente im Leben erinnern. Klassische Musik ist nachweislich die „gesündeste“ Musik. Jazz dagegen spricht besonders den Intellekt an und Latin sorgt meistens für gute Laune und tolle Stimmung. Heavy Metal oder Technomusik haben keine therapeutische Heilkraft, jedoch kann sie eine Hilfe bei Wut und Frustrationsabbau sein.

Einen bedeutenden Einfluss hat Musik bei körperlicher Bewegung und Sport. Kennen Sie das Gefühl, wenn der Rocky Filmsoundtrack Sie zu ungeahnter neuer Motivation pusht und die letzten schweren Meter noch einigermaßen erträglich anfühlen lässt? Dieser Eindruck täuscht nicht. Sportpsychologen berichten, dass Musik in der Tat in Trainingssituationen unsere Wahrnehmung von Anstrengung reduzieren kann, da die Kommunikation zwischen der Muskulatur und Schmerzzentren im Gehirn durch die Musik teilweise blockiert wird. Muskeln verbrauchen mit Musik weniger Energie, obwohl sie mehr leisten, d.h. die Muskulatur wird durch die musikalische Ekstase emotional besser gesteuert.

Als Beispiel für die Verbindung von Bewegung und Musik dient das Tanzen. Es gehört zu den natürlichsten Bewegungsformen des Menschen und ist u.a. eine Sportart, die auf Musik und Rhythmus basiert. Sie bringt dabei einige gesundheitsspezifische Facetten ein. Tanzen trainiert die Muskulatur, Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination und

verbessert nachweislich die körperliche Fitness. Selbst für die Älteren ist Tanzen, gesundheitlich gesehen, eine sportliche und attraktive Beschäftigung, denn es schult das Gedächtnis, steigert das Balancegefühl und reduziert somit die Sturz- und damit auch die Frakturgefahr.

Schöne musikalische Momente kann auch die bevorstehende Weihnachtszeit mit sich bringen. Oft werden durch Weihnachtslieder Kindheitserinnerungen geweckt und somit automatisch die Weihnachtsstimmung gefördert. Weihnachtliche, geistliche Musik hat durch ihre meditative und erhebende Wirkung einen beruhigenden Einfluss auf gestresste Menschen. Nutzen Sie deshalb die Weihnachtszeit und lassen Sie die Weihnachtsstimmung mit all ihren Klängen und Düften voll auf Sie wirken, sodass Sie frisch und erholt in das neue Jahr starten können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen sinnliche und erholsame Weihnachten und einen guten Start in das neue Jahr 2015.

Literaturangaben:

Butt S (2014). Planet Wissen, Meine Reise zu den Wurzeln des Blues.
<http://www.experto.de/b2c/lebensberatung/stress/warum-musik-gut-gegen-stress-wirkt.html>

Fritz T, Hardikar S, Demoucron M, Niessen M, Demey M, Giot O, Li Y, Haynes J, Villringer A, Lemana M (2013). Musical agency reduces perceived exertion during strenuous physical performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 17784:17789.

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt LVG (2010). Mehr Lebensfreude und Fitness durch Tanzen
<http://www.lvg-lsa.de/o.red.c/news.php?news=161>

Ilic D, Ilic S, Pavlovic R, Kocic G, Kalimanovska Ostric D, Stoickov V, Simonovic D, Ilic V (2013). Effects of music therapy on endothelial function in patients with coronary artery disease participating in rehabilitation. *European Heart Journal*. 1085

<http://www.herzstiftung.de/Musik-und-Herz.html>, aufgerufen am 10.12.2014

<http://www.zeit.de/sport/2012-10/musik-sport-motivation-psychologie>, aufgerufen am 10.12.201

Wir möchten uns ganz herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme an unseren Angeboten bedanken, denn ohne Sie wäre ein erfolgreiches Bestehen des Projektes „Der Eselsberg bewegt sich“ nicht möglich. Wir werden auch im kommenden Jahr 2015 unser Bestes geben, um Ihnen ein weitgefächertes und interessantes Angebot an Kursen, Vorträgen und weiteren Aktionen anbieten zu können und würden uns sehr freuen, Sie auch weiterhin für unser Projekt und unsere Angebote begeistern zu können.

Ihr Projekt-Team



„Der Eselsberg bewegt sich“

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm
Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Erkelenz
M.Sc. Gesundheitswissenschaftlerin Meike Traub
Tel.: +49 731/500-45384
Frauensteige 6 / Haus 58/33, 89075 Ulm