

## HEILKRAFT DER KLASSISCHEN MUSIK

# Bach und Mozart gegen Bluthochdruck

Studien beweisen, dass Musik das vegetative Nervensystem beeinflusst und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.

**W**eihnachten ist auch die Zeit der klassischen und besinnlichen Musik. Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium beispielsweise erklingt in zahlreichen Kirchen und Konzerthäusern und sorgt immer für volle Häuser. Musik hat aber auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck, beruhigt die Atmung und reduziert Stresshormone, wie neuere Studien zeigen. Welche Musik bei Bluthochdruck geeignet ist und wie sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, erläuterten Experten auf dem Kongress der Deutschen Hochdruckliga in Münster.

Studien zeigten, dass Musik das vegetative Nervensystem beeinflusst. „Dadurch kommt es zu emo-

tionalen, aber auch hormonellen Veränderungen“, erläuterte Prof. Dr. med. Hans-Joachim Trappe, Herne. „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 Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutdruck.“ Klassische Musik besitze die stärkste Heilkraft.

Doch jeder Komponist und jede Kompositionsform hat Trappe zufolge unterschiedliche Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. So sei vor allem Musik von Bach, Mozart, Händel, Corelli, Albinoni und Tartini bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert. Eine Studie mit 60 Probanden an der Universi-

tätsklinik Marienhospital Herne unter Trappe zeigte, dass beispielsweise Bachs Orchestersuite Nr. 3 den Blutdruck um durchschnittlich 7,5 zu 4,9 mmHg senkt. Auch die Herzfrequenz ging um etwa sieben Schläge pro Minute zurück. 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“, ergänzte Trappe. Da nicht jede Musikrichtung jedem Menschen gefalle, seien immer individuelle Vorlieben zu berücksichtigen. „Dennoch haben sich bestimmte Musikrichtungen bei bestimmten Erkrankungen bewährt“, betonte Trappe.

Dass Musik bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als „Medikament“ etabliert werde, hänge von weiteren Untersuchungen ab. Welche Musik bei welchen Erkrankungen sinnvoll ist und welche Entspannungsübungen helfen, den Blutdruck zu reduzieren, erklärte Trappe vor Journalisten (*Kasten*).

Gisela Klinkhammer

 Informationen: [www.hochdruckliga.de/mit-musik-den-blutdruck-senken.html](http://www.hochdruckliga.de/mit-musik-den-blutdruck-senken.html)

## WELCHE MUSIK WANN?

Nicht jede Musik gefällt jedem Menschen. Außerdem spielt die körperliche, geistige und seelische Verfassung eine entscheidende Rolle zusammen mit äußeren Einflüssen, Lebensalter und aktueller Lebenssituation. Dennoch haben sich verschiedene Musikrichtungen bei bestimmten Erkrankungen bewährt.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Tomaso Albinoni**

Adagio g-moll für Orgel und Streicher

**Johann Sebastian Bach**

Brandenburgische Konzerte (BWV 1046–1051)

Kantate 147 (Herz und Mund und Tat und Leben) (BWV 147)

Air (aus der Orchestersuite Nr. 3) (BWV 1068)

Das wohltemperierte Klavier (alle Fugen) (BWV 846–869)

**Arcangelo Corelli**

Adagio

**Georg Friedrich Händel**

Wassermusik

„Ankunft der Königin von Saba“ (aus dem Oratorium „Salomon“)

**Wolfgang Amadeus Mozart**

Andante und Variationen G-Dur für Orgel zu vier Händen (KV 501)

**Giuseppe Tartini**

Adagio cantabile

### Förderung der Konzentration, Hilfe bei Depressionen

**Johann Sebastian Bach**

Englische und französische Suiten (schnellere Sätze)

Tocatta und Fuge d-moll (BWV 565)

**Ludwig van Beethoven**

Klavierkonzert Nr. 4 G-Dur (op. 58)

**Joseph Haydn**

Sinfonie Nr. 94

**Wolfgang Amadeus Mozart**

Klavierkonzerte (schnellere Sätze)

Arie „Dies Bild ist bezaubernd schön“ (aus der Oper „Zauberflöte“) (KV 620)

**Domenico Scarlatti**

Sonaten

**Antonio Vivaldi**

Konzerte für Streicher und Cembalo

**Charles Marie Widor**

Tocatta (aus der Orgelsinfonie Nr. 5, op. 42)

### Entspannung, Stärkung des Immun- und Nervensystems

**Johann Sebastian Bach**

Goldberg-Variationen (BWV 988)

**Ludwig van Beethoven**

Mondscheinsonate (op. 27, Nr. 2)

Klavierkonzerte Nr. 4 G-Dur (op. 58)

**Frédéric Chopin**

Fantasie-Impromptu (op. 66)

Nocturnes

**Claude Debussy**

La Mer

**Wolfgang Amadeus Mozart**

Sinfonie Nr. 40 g-moll, 2. Satz (KV 550)

**Maurice Ravel**

Klaviertrio a-moll

**Camille Saint-Saëns**

Symphonie Nr. 3 c-moll (op. 78)

Quelle: Deutsche Hochdruckliga