

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Gestresst? Musik hilft immer!

Manche Rezepte sind ganz einfach. Der Arzt Dr. Störk vom Stuttgarter Karl-Olga-Krankenhaus spielte 40 Patienten, die an koronarer Herzkrankheit oder arterieller Hypertonie litten, und 20 gesunden Kontrollpersonen unterschiedliche Musikstücke vor. Meditative Musik, Walzer von Johann Strauß, sogar ein unrhythmisches Streichquartett von Hans Werner Henze bei jedem Musikstück fiel der Blutdruck der Patienten. Auch die Spiegel der Stresshormone Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin sanken. Dabei spielte der Musikgeschmack der Probanden keine Rolle.

Wäre das nicht auch etwas für Sie? Wichtig: Lassen Sie die Musik nicht nebenher „dudeln“. Machen Sie eine Pause, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich ganz auf die Musik ein. Das muss nicht lange sein, die von Dr. Störk verwendeten Musikstücke dauerten weniger als sieben Minuten.

Aber nicht genug: Prof. Bastian und Dr. Kreutz (Universität Frankfurt) fanden heraus, dass der Körper durch Singen zusätzlich Immunstoffe produziert. Sängern wurden vor und nach der Chorprobe Blut abgezapft. Der Vergleich zeigte, dass der Wert von Immunglobulin A die Kenngröße der Immunkompetenz durch das Singen deutlich stieg, und das umso mehr, je größer die Freude beim Singen war. Trauen Sie sich also, aus voller Kehle zu singen. Es muss nicht perfekt klingen, um Ihnen gutzutun!

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880