

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,

die Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Leiden, **Frau Dr. Andrea Evers**, beschäftigt sich mit der Rolle von psychobiologischen Faktoren und Einflüssen bei chronisch-somatischen Erkrankungen mit einem besonderen Augenmerk auf die Erforschung der Placebo-Effekte. Sie stellt die kühne Behauptung auf: „Wir können dem Körper beibringen, sich selbst zu heilen!“ Neuesten Forschungsberichten zufolge sind „Scheinarzneien“, die so genannten Placebos („Placebo“ ist lateinisch und steht für „Ich werde gefallen“), also ein Medikament, das keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine durch einen solchen Stoff verursachte pharmakologische Wirkung erzielen kann.

Was man heutzutage unter **Placeboeffekte** versteht, sind positive Veränderungen zum einen des subjektiven Befindens und zum anderen von objektiv messbaren körperlichen Funktionen, die der symbolischen Bedeutung der Behandlung zugeschrieben werden. Man könnte sagen: Sie treten bei jeder Art von Behandlung auf, also nicht nur bei Scheinbehandlungen. Der Vollständigkeit halber hier erwähnt seien die **Noceboeffekte**. Dabei handelt es sich um unerwünschte Wirkungen, die analog einer eigentlich gewünschten Placebowirkung auftreten können; also eine Verschlechterung!

Hat ein Patient eine gewisse Erwartung, so lassen sich damit große körperliche Reaktionen in Gang setzen. An verschiedenen Versuchspersonen konnte gezeigt werden, dass ein gezielt gesetzter Reiz überdurchschnittlich stärker empfunden wird, wenn man ihn vorher ankündigt. Die Aussage des Arztes beispielsweise vor einer Injektion „Das kann nun weh tun!“ ist eher ein Noceboeffekt und sollte tunlichst vermieden werden, da die meisten Patienten den Schmerz stärker empfinden.

Doch Frau Professor Evers geht noch einen Schritt weiter. Sie behauptet, durch ein selbst lernendes Körpersystem kann man den eigenen Körper soweit konditionieren, dass er einen bestimmten Stoff selber produzieren kann. Das wäre ein Antihistaminikum bei einer Allergie oder ein Entzündungshemmer bei Rheuma. Ein Antihistaminikum ist eine Substanz, welche einer Allergie entgegenwirkt. Das Besondere dabei ist das Geheimnis der Konditionierung mit Hilfe eines Medikamentes und einem auffälligen Reiz (Stimulus), sozu-



Unter „Placebo-Produkten“ versteht man „Medikamente“ die keinen Arzneistoff enthalten.



Im Versuch bestätigt: Der menschliche Körper reagiert in vielen Fällen selbst auf Placebo-Effekte – ohne arzneilich wirksame Bestandteile – positiv!

sagen ein Antihistaminikum mit einem Glas kühlem Wasser. Kurze Zeit später gibt man nur das kühle Wasser ohne Medikament, und der gleiche Effekt lässt sich im Organismus des Patienten auslösen. Und zukünftig wird der Körper jedes Mal, wenn er das eine kühle Getränk bekommt, diesen Heilungsprozess starten: Der Körper reagiert von alleine. Das Prinzip ist theoretisch so zu verstehen, dass jedes Mal, wenn ein Getränk ins Bild rückt, dieser Prozess aktiviert wird. Die Folge ist: Der Mensch reagiert automatisch.

Bei Schuppenflechte (Psoriasis) konnte dieser Lerneffekt bei Patienten schon etabliert werden. Momentan versucht die Forschergruppe, dies bei Schmerzpatienten mit Rheuma umzusetzen. Der Reiz (Stimulus) kann ein Getränk, eine Tablette oder eine Farbe sein. Aus dem Biologieunterricht kennen viele das Experiment von dem russischen Forscher **Iwan Pawlow** (1849-1936, Mediziner und Physiologe) mit dem Hund. Jedes Mal, wenn Pawlow seinem Hund Futter gab, fing das Tier an, Speichel abzusondern. Dabei ertönte eine Glocke. Im weiteren Verlauf des Experimentes ertönte nur die Glocke, und der Hund sonderte Speichel ab. Das nennt man Konditionierung.

Untersuchungen konnten in jeder Hinsicht eindeutig belegen, dass die Gesundheit durch die eigenen Erwartungen und die des Arztes beeinflusst wird. Eventuell wirkt die Behandlung dadurch noch besser. Der Appell von Frau Professor Evers geht sogar so weit, dass wir eine positive Wende erzielen könnten, wenn wir beim Hausarzt Broschüren auslegen, in denen steht: „Ihre Erwartung kann sich auf ihre Behandlung auswirken. Bitte informieren Sie sich gut und fangen Sie eine Therapie nicht an, wenn Sie nicht selbst dahinter stehen.“ Abschließend räumt aber die Psychologin ein, dass auch damit nicht alles geheilt werden kann, doch kann die Psychologie eine große Rolle spielen. Nützen wir sie! (www.psychologiebringtdichweiter.de)

Herzlichst Ihr

Peter Gruenewald

MUSIK und GESUNDHEIT im Wandel der Zeit

Musik beeinflusst unseren Körper damals wie heute – egal, ob wir aktiv musizieren oder in den verschiedensten Lebenslagen passiv mit Musik in Berührung kommen. Die Wirkungen können positiv oder negativ sein: Musik kann heilen, trösten, Mut machen, Hoffnung geben und entspannen. Sie kann uns aber auch aufwühlen, belasten, aggressiv und wütend machen.

Die faszinierende Wirkung der Musik vom Mittelalter bis in die Neuzeit

Im Mittelalter mussten sich einfache Menschen, die Musik hören wollten und nicht auf einem Hof lebten, selbst ein Lied singen. Da nur wenige ein Instrument spielen konnten, freuten sie sich besonders über reisende Spielleute, die an den Höfen zur Unterhaltung und zum Tanz auftraten. Das Instrumentarium bestand aus Trommeln, Leiern, Fiedeln und Flöten – natürlich zu 100 % live und ohne Verstärkung. Musiker war damals noch ein ganz normaler Berufsstand, genau wie Schuhmacher, Bäcker oder Metzger. Man bezahlte sie mit Mahlzeiten oder Kleidern. Das hat sich bis heute nicht geändert. Geben Sie mal 'ner Sängerin die Gage in bar: Was glauben Sie, was sie damit macht?

Ab dem 17. Jahrhundert schufen die afrikanischen Sklaven, die in die USA verbracht wurden, mit ihren „Worksongs“ einen eigenen Musikstil. Die Lieder sollten der Ablenkung von der harten Arbeit dienen und das Durchhaltevermögen steigern. Wie viel Kraft und Energie in dieser Musik steckt, können wir dank der vielen Gospelchöre in Deutschland noch heute erleben. Wer ein solches Konzert besucht, wird automatisch mitgerissen und sofort ein Teil der Gemeinschaft.

Als der Naturheilverein Pforzheim vor 125 Jahren gegründet wurde, hat sich noch niemand wirklich Gedanken darüber gemacht, wie sich Musik auf die



In den 1930er Jahren war das Akkordeon ein Verkaufsschlager.

Gesundheit auswirkt. In diese Zeit fiel die Erfindung des Radios: 1906 gab es die erste Radioübertragung, 1916 das erste Hörfunkprogramm. Erstmals konnte Musik einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden. Die Leute hörten „My Bonnie Is Over The Ocean“ (1881), „The Entertainer“ (1902), „O Tannenbaum“ (1907), „Stille Nacht“ (1911), „O Sole Mio“ (1916).

Es folgten die beiden Weltkriege, in denen Musik auf die vielfältigste Weise zum Einsatz kam: Einerseits Schlachtgesänge und Marschmusik, um der Truppe Kraft zu geben und den Zusammenhalt zu stärken, andererseits Musik zum Trösten und Beruhigen, wenn ein Kamerad gefallen war oder einen das Heimweh überkam. Tausende saßen allabendlich vor den Radios und warteten auf das bekannte Lied der Soldaten „Lili Marleen“. Zugleich wurde Musik zunehmend kommerzialisiert, sodass ein moderner Industriezweig entstand. Der Mund- und Handharmonikahersteller

HOHNER aus Trossingen beschäftigte um 1939 über 5.000 Mitarbeiter und erzielte Rekordumsätze in Europa und vor allem auch in Russland.

Nach Kriegsende kam immer mehr amerikanische Musik über den Atlantik nach Deutschland. Elvis Presley brachte gleich ein ganz neues, positives Lebensgefühl mit. Dann wurde die Musik immer lauter, härter, schriller und aggressiver: Die Rolling Stones lösten Wellen der Begeisterung aus, anschließend die Beatles. Es wurde mit Verstärker gespielt und die Fans in eine Art Trance versetzt. In den 70er-Jahren kamen ABBA, die BeeGees, Michael Jackson...

Musik im Gefangenenlager Guantánamo

Durch Radio und Fernsehen vergrößerte sich zwar der musikalische Horizont. Mit dem Einsatz von Verstärkern und Lautsprechern und die dadurch gewonnene Lautstärke zeigten sich aber

auch immer mehr Hörprobleme und allgemeine Gesundheitsbeeinträchtigungen. Wer mehrere Stunden laut Heavy-Metal-Musik hört, kann nicht mehr klar denken. Man gelangt in einen Rauschzustand, bald darauf sind echte Schmerzen zu spüren. Im US-Gefängnis Guantánamo benutzen Verhörexperten Musik heute noch gezielt als Folterinstrument. Auf der Hitliste stehen Titel von Bruce Springsteen, Metallica und AC/DC, aber kurioserweise auch die Titelmelodie der Sesamstraße. Die Gefangenen zerbrechen an der permanenten Beschallung und der ständigen Wiederholung ein und desselben Songs. Die Künstler wehren sich gegen die Zweckentfremdung ihrer Musik – bislang ohne Erfolg.

Musik kann eingesetzt werden, um unser Verhalten gezielt in bestimmte Bahnen zu lenken. Im Kaufhaus hören wir ruhige Lounge-Musik beim Klamottenkauf, in der Rotwein- und Käseabteilung dagegen häufig französische Klänge. Selbst im Fußballstadion versuchen wir durch Schlachtgesänge, unsere Mannschaft zu motivieren und zu Höchstleistungen anzustacheln.

Die Mutter beruhigt ihr Kind mit Liedern zum Einschlafen, zum Trost oder gegen Ängste. Regisseure untermalen Filme mit ausgewählter Musik, um die jeweilige Stimmung beim Zuschauer zu verstärken. Botaniker empfehlen Mozart, Haydn und Vivaldi, um das Pflanzenwachstum anzuregen. Landwirte bespielen Hühner, damit sie mehr Eier legen; Kühe, damit sie mehr Milch geben. Vögel pfeifen, um ihr Revier zu verteidigen oder um Partner anzulocken. Wale komponieren eigene Musikstücke. Gibbons singen im Duett. Kurzum: Musik lässt niemanden kalt. Jedes Lebewesen reagiert auf Musik.

Die historischen Erkenntnisse der Musikmedizin

Diese Erkenntnis steht am Anfang der Musikmedizin. Die heilende Kraft der Musik ist dem Grunde nach seit dem 13. Jahrhundert anerkannt, als Musik zum Pflichtfach bei der Medizinerbildung wurde. Doch die eigentlichen Anfänge liegen noch weitaus weiter zurück. Überlieferungen aus dem antiken Griechenland belegen, dass schon



Klavierspiel ist nicht nur entspannend – es fördert zugleich auch unsere Hirnaktivität.

Pythagoras eine Art Musiktherapie betrieb. Auch arabische Ärzte ließen Harfenspieler, Lautenschläger und Trommler in ihren Krankenhäusern musizieren. Im italienischen Neapel war Musik in Hospitälern über lange Zeit eine Selbstverständlichkeit. Man ging davon aus, dass bei einem kranken Menschen nicht nur der Körper, sondern gleichzeitig auch der Geist erkrankt ist. Als im 19. Jahrhundert der Siegeszug der modernen Medizin begann, trennten sich die Wege von Musik und Heilkunst. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nahm das wissenschaftliche Interesse wieder zu.

Physiologische Untersuchungen zeigen heute den Einfluss von Musik auf Atem, Herz und Kreislauf. Klavierspielen fördert die Hirnaktivität und schafft neue Vernetzungen zwischen den beiden Gehirnhälften. Mundharmonikaspielen stärkt die sog. mimische Muskulatur und kann bei der Regeneration nach Schlaganfällen helfen, erhöht aber auch grundsätzlich die Lungenkapazität und reguliert Herzfrequenz und Blutdruck. Musik hilft Alzheimerpatienten, scheinbar vergessene Erinnerungen und Emotionen wiederzubeleben. Wenn sprechen nicht mehr möglich ist, bleibt Musik als Kommunikationsmittel. Depressive Menschen schöpfen durch Musiktherapie neue Lebensenergie und entwickeln mehr Selbstvertrauen.

en. Die Beispiele könnte man unendlich weiterspinnen.

Heute sind diese Zusammenhänge nur noch wenigen bekannt. Der ureigenste Sinn der Musik ist in Vergessenheit geraten. Dabei zeigt doch die Geschichte, dass Musik mehr ist als seichte Unterhaltung. Sie ist Heilmittel.

Musiktherapie ist zwar jedem ein Begriff. Der Schwerpunkt liegt bei Psychotherapie und Improvisation, häufig zusammen mit Tanz, Bewegung, Malen oder anderen künstlerischen Ausdrucksformen. Aber das Bewusstsein für alles Weitere, was mit Musik tatsächlich möglich ist, ist in der Gesellschaft verblasst. Wir hoffen also auf eine Renaissance der Musikmedizin; auf mehr Beachtung für die natürliche Verbindung zwischen Musik und Gesundheit.

J. S. Bachs Goldbergvariationen gegen Schlafstörungen?

Eine Anekdote zum Schluss: Teilweise wird bestimmten Musikstücken eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen. Antonio Vivaldis „Die 4 Jahreszeiten“ soll einen regelrechten Energieschub erzeugen, die „Goldbergvariationen“ von J.S. Bach gegen Schlafstörungen helfen und Franz Schuberts „Die Unvollendete“ Stress abbauen



Egal ob Pflanzen, Tiere oder Menschen: Jedes Lebewesen reagiert auf Musik!

und psychische Blockaden lösen. Nach meinem Dafürhalten muss aber jeder für sich selbst herausfinden, welche Musik ihm in welcher Lebenssituation guttut. Seien Sie mutig, probieren Sie neues aus. Möglichkeiten gibt es genug: Afrikanisches Trommeln und Singen zur Entspannung (RelaxSing) sind Angebote, die Ihnen nahezu überall offenstehen. Trommeln erfüllt den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Wir tauchen ein in eine andere Welt, vergessen alles um uns herum und tanken neue Lebenskraft. Genau das verspüren wir auch beim heilsamen Singen:

Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt.

Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind

in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.

Was der Geiger Yehudi Menuhin mit diesem Zitat zum Ausdruck brachte, kann jeder erleben. Dabei ist es gleichgültig, wann man damit anfängt. Denn eines steht fest: Es ist nie zu spät für einen neuen Weg.

Zur Person:

Walter Seitz engagiert sich dafür, Menschen aller Altersstufen an die Musik heranzuführen und diese für jeden erlebbar zu machen. Dazu gehört, individuelle musikalische Anlagen zu wecken und spielerisch weiterzuentwickeln. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet er als Musikpädagoge, Entspannungscoach, Buchautor und Verleger zahlreicher Schulmaterialien. Zudem ist er regelmäßig für das Musik- und Entspannungsprogramm auf Kreuzfahrtschiffen, wie dem aktuellen ZDF-Traumschiff gebucht.



Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweis: Shutterstock, Wikipedia

Dezember-Quiz

Anlässlich der Dezember-Ausgabe wollen wir Sie überraschen und verlosen fünf Bücher, die sicherlich für alle Leserinnen und Leser, die der Naturheilkunde nahe stehen, sehr interessant und persönlich nützlich sind.



„Homöopathische Mittel für zuhause und auf Reisen“ ist der Buchtitel, Autor Herr Peter Emmrich, erschienen im Jungjohann Verlag, 1. Auflage 2017.

Dafür gilt es, Ihr vorhandenes Fachwissen einzubringen, indem Sie folgende Frage beantworten:

Welches Jahr wird gewöhnlich als das Geburtsjahr der Homöopathie bezeichnet?

- a) 1777
- b) 1796
- c) 1805

Bitte schreiben Sie den Lösungsbuchstaben oder die Jahreszahl auf eine Postkarte, und senden Sie diese an:

Europäischer Naturheilbund e.V.; Christophallee 21, 75177 Pforzheim.

Gerne nehmen wir Ihre Antwort auch per Telefax unter 07231-314080 oder per e-mail unter info@naturheilbund-europa.de entgegen. Einsendeschluss ist der **01. Dezember 2017**.

Unter den richtigen Einsendungen werden die Gewinner ermittelt und in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Über eine große Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen wir uns.