

# Eine Veranstaltung der Aktion Gesunde Gemeinde

Die Aktion „Gesunde Gemeinde Eben“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Thema „Gesundheit“ in den Mittelpunkt der Informationen und Vortragsreihen zu stellen. Wir laden Sie herzlich zum Vortragsabend mit Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky und Dr. Hans Gasperl ein:

## Musikamente® unterstützen die Schulmedizin!

Musik wirkt direkt auf uns Menschen und zählt zu den ältesten Heilweisen der Menschheit. Sie kann nahezu nebenwirkungsfrei schulmedizinische - auch chirurgische - Therapien unterstützen und wird im Rahmen psychologischer, psycho- und physiotherapeutischer Verfahren erfolgreich eingesetzt.

Besonders gut wirkt Musik zusammen mit angeleiteter Entspannung. Bereits das Hören von Musik löst körperlich-psychische Prozesse im Menschen aus oder fördert diese. Musik steigert unser Wohlbefinden und beeinflusst unser vegetatives Nervensystem. Es verändert Blutdruck und Beweglichkeit, aber auch unsere Emotionen: Die dabei auftretenden körperlichen Reaktionen - die sogenannte „Ganslhaut“ können auf der Haut und im Gehirn gemessen werden. Sowohl diese Effekte als auch andere Effekte wie z.B. Verbesserung der rhythmischen Bewegungen (über Muskulatur) können letztlich sehr gut zur Stressreduktion, aber auch für die Begleitung vieler Erkrankungen bei Schmerz, bei Schlafstörungen, bei Schlaganfall oder bei Parkinson verwendet werden. Wenn die passende Musik verwendet wird, kann in vielen Fällen auch die Menge der verwendeten Medikamente reduziert werden. Damit verbunden ist auch eine Reduktion an Nebenwirkungen festzustellen.



Univ.-Prof. Dr. Günther  
Bernatzky

Universität Salzburg, Naturwissenschaftliche Fakultät, Fachbereich für Organismische Biologie, Arbeitsgruppe für „Neurodynamics & Neurosignaling“, Hellbrunnerstr. 34, A-5020 Salzburg, Austria, Tel.: +43 – 662 – 8044 – 5627; Fax: +43 – 662 – 8044 – 616; E-Mail: guenther.bernatzky@sbg.ac.at; [www.schmerzinstitut.org](http://www.schmerzinstitut.org); [www.oegfmm.at](http://www.oegfmm.at); [www.oesg.at](http://www.oesg.at); [www.musikament.at](http://www.musikament.at)

### Dr. Hans Gasperl:

„Musik erreicht uns auf allen Gemütsebenen und bringt Information an den Körper unter dem Motto „Alles schwingt“. Aktiv Musik zu betreiben bewirkt wertvolle Verknüpfungen verschiedener Gehirnzentren und erzeugt tatsächlich eine bessere körperliche, motorische und psychische Entwicklung. Ein spannendes Geschehen in unserem Dasein. Musik als geistiges Nahrungsmittel und dadurch auch als schmerzbeeinflussendes Hilfsmittel ist ein hochinteressantes Forschungsgebiet. Es freut mich, dass ich Professor Bernatzky von der Universität Salzburg, als bedeutenden Forscher und Anwender auf diesem Gebiet, zu einem Vortrag in Eben/Pg. begleiten darf.“

Musik bewegt den Menschen - vereinfacht dargestellt - auf drei Ebenen und kann dementsprechend verschiedene Funktionen erfüllen:

1. Physiologische Ebene: Als Klang trainiert Musik die Funktion des Gehörs, löst Reflexe der Muskulatur aus und regt Bewegungsvorgänge an.
2. Emotionale Ebene: Als Symbol kann Musik Gefühle aktivieren und Erinnerungen an emotional meist positiv gefärbte Erlebnisse der Vergangenheit wecken. Hirnprozesse werden aktiviert!
3. Mentale Ebene: Musik trainiert das Gedächtnis und regt als Struktur Denkprozesse an, die aus den Beziehungen der Töne das Wechselspiel von Spannung und Entspannung regeln.

So wie ein Medikament, muss auch Musik in Form eines Musikaments® (siehe [www.musikament.at](http://www.musikament.at)) entsprechend der Indikation und Kontraindikation verwendet werden. Dementsprechend ist die Musikcharakteristik hinsichtlich der Wirkung auf Körper und Psyche für die Begleitung bzw. die Therapie verschiedener Krankheiten von relevanter Bedeutung. In eigenen Studien konnten wir viele Beweise für die Wirksamkeit der selektiv gewählten Musik bei verschiedenen Erkrankungen wie Schmerz, Parkinson, Stress oder Demenz zeigen.

Auf Ihr Kommen freut sich der Arbeitskreis  
Gesunde Gemeinde Eben!

Burgi Zand