

Musik und Ängstlichkeit

Einige Hinweise

Die Literatur ist unter www.wisiomed.de Linke Leiste „downloads Bildung“ Nr. 14 aufgeführt

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**

sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**

und **Wisiomed® Akademie Haslach (www.wisiomed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Wir sind dankbar für Veränderungsvorschläge, Erweiterungen, Anregungen und Korrekturen, die sie uns jederzeit unter memoryfischer@gmx.de zukommen lassen können.

Musik und Ängstlichkeit

Musik kann Ängstlichkeit vermindern. (Kerr et al. 2001; s. a. Bruer et al. 2007, Jones et al. 1999)

Dies gilt auch wenn Musik mit einer Massage kombiniert wird. (Jones et al. 1999)

Zwischen Ängstlichkeit, Kognition und Musik scheinen enge Beziehungen zu bestehen.

Bei älteren Personen ist ein hoher Angstpegel mit einer abgesenkten Kognition verbunden. (Jorm et al. 2001)

Maßnahmen, die die Ängstlichkeit reduzieren, führen zu einer signifikanten kurzfristigen Verbesserung der kognitiven Störungen. (Bruer et al. 2007, Yesavage 1984, Yesavage et al. 1984)

Bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung vermindert sich bei Entspannungsmusik während körperlichem Training die Ängstlichkeit und Furcht. (Vollert et al 2003, s. a. Zimmerman et al. 1988))

Patienten, die sich in der Regenerationsphase nach einem akuten Herzinfarkt befinden verbessert eine Entspannungsmusik (20 Minuten) in einer ruhigen,

entspannenden Umgebung die Ängstlichkeit. Dieser Effekt war noch eine Stunde nach Beendigung der Musik nachzuweisen. (White 1992, 1999)

Auch Patienten, die sich einer Darmspiegelung unterziehen, weisen eine verminderte Ängstlichkeit auf, wenn sie während der Untersuchung über Kopfhörer Musik hörten. (Lopez-Cepero et al. 2004)