

Meditations-Musik vor dem Schlafengehen ist gesund für das Herz

Meditative Yoga-Musik vor dem Schlafengehen ist gut für die Herzgesundheit, sie steigert die Anpassungsfähigkeit des Herzens auf Veränderungen, reduziert Ängste und fördert positive Gefühle - bei Popmusik mit regelmäßigen Beats war das Ergebnis umgekehrt. Das berichten indische Forscher auf dem Europäischen Kardiologiekongress in München.

Meditative Yoga-Musik vor dem Schlafengehen ist gut für die Herzgesundheit. „Wir setzen in unserem Krankenhaus Musiktherapie ein und unsere Studie zeigt, dass Yoga-Musik einen günstigen Einfluss auf die Herzfrequenzvariabilität vor dem Schlaf hat“, außerdem reduziert sie das Angstniveau und die Teilnehmer fühlen sich positiver, berichtet Dr. Naresh Sen (Jaipur, Indien) auf einer Pressekonferenz auf dem Europäischen Kardiologenkongress. Die Herzfrequenzvariabilität ist die Fähigkeit des Organismus, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern. Eine hohe Variabilität zeigt, dass das Herz imstande ist, sich Veränderungen anzupassen. Eine niedrige weist auf eine weniger ausgeprägte Anpassungsfähigkeit hin und steht in einem Zusammenhang mit einem um 32 bis 45 Prozent erhöhten Risiko eines ersten Herz-Kreislauf-Events.

Die indische Studie untersuchte den Einfluss von Yoga Musik, Popmusik mit regelmäßigen Beats sowie von keinerlei Musik vor dem Schlafengehen. Bei jeder Sitzung wurde die Herzfrequenzvariabilität fünf Minuten lang vor dem Beginn der Musik oder der Stille gemessen, zehn Minuten lang während dessen sowie fünf Minuten lang nach Beendigung der Musik oder Stille. Zusätzlich wurde das Ausmaß der Angst vor und nach der Sitzung mit der Goldberg Anxiety Scale gemessen, und mit einer speziellen Skala wurde nach jeder Sitzung das Ausmaß positiver Gefühle erfasst. 149 gesunde Menschen in einem Alter von durchschnittlich 26 Jahren nahmen daran teil.

Fazit: Die Herzfrequenzvariabilität stieg in der Gruppe mit Yoga-Musik-, reduzierte sich in der Popmusik-Gruppe und blieb in der Gruppe ohne Musik konstant. Das Angstniveau verringerte sich signifikant in der Yoga-Musik-Gruppe, erhöhte sich signifikant in der Popmusik-Gruppe und erhöhte sich in der Gruppe ohne Musik. Die Teilnehmer fühlten sich signifikant positiver nach der Yogamusik als nach der Popmusik.

„Es ist eine kleine Studie, und es bedarf weiterer Forschungsaktivitäten über die kardiovaskulären Effekte von Musikinterventionen durch einen ausgebildeten Musiktherapeuten“, so Dr. Sen. „Aber sich Yoga-Musik vor dem Schlafengehen anzuhören, ist eine preiswerte und leicht zugängliche Therapie, die keinerlei Schaden anrichten kann.“

Quelle:

ESC-Abstract Nr. 89064; Sen et al.: Evaluation of heart rate variability and cardiac autonomic control on exposure to Indian music and slow music yoga asana before sleep at night.

Über die Europäische Gesellschaft für Kardiologie

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vereinigt Medizinerinnen, Mediziner und Angehörige anderer Gesundheitsberufe aus mehr als 150 Ländern. Sie setzt sich dafür ein, die Herz-Kreislauf-Medizin weiter zu entwickeln und unterstützt die Menschen dabei, länger und gesünder zu leben.

Über den ESC-Kongress 2018

Der ESC-Kongress ist weltweit die größte und einflussreichste wissenschaftliche Veranstaltung im Bereich der Herz-Kreislauf-Medizin. Der ESC-Kongress 2018 findet vom 25. bis 29. August in der Messe München statt. Das wissenschaftliche Programm ist unter <http://bit.do/esc2018scientificprogramme> zu finden.