



Entspannen hilft bei Geburt nicht

■ Entspannungs- und Atemtechniken während der Geburt machen eine Epiduralanästhesie nicht überflüssig. Das zeigte eine Studie des Karolinska Institutes. Mehr als 1.000 Mütter wurden in zwei Gruppen eingeteilt, wobei entweder Psycho- prophylaxe oder Schmerzver- ringerung gelehrt wurden. Das Verhältnis zwischen Normalge- burten und Kaiserschnitten war in beiden Gruppen gleich. Auch die Erfahrungen während der Geburt wurden durch Psycho- prophylaxe nicht besser. (BJOG)

Vitamin D ist gut fürs Gehirn

■ Das Gehirn alter Menschen profitiert von viel Vitamin D, so eine Studie der Universität Manchester. In der europaweiten Untersu- chung mit 3.000 Männern zwischen 40 und 79 Jahren schnitten bei kognitiven Tests jene Teilnehmer deutlich besser ab, die mehr Vita- min D im Blut hatten als ihre vitaminarmen Al- terskollegen. Der Effekt war umso höher, je älter die Männer waren. (J Neurol Neurosurg Psychiatry)

Erratum

■ Im **ärztemagazin** 22/2009 ist uns in der Kurzmeldung „Indu- ziertes Kopfweh“ auf Sei- te 11 ein bedauerlicher Fehler unterlaufen. Statt „Dr. Geog Bössner“ muss es richtig „Dr. Gregor Brössner“ heißen.

Interview

„Musik als Therapie einsetzen“

Die Musiktherapie stellt ein additives evidenz-basiertes Heilverfahren dar; das unter anderem auch Stress und Schmerzen positiv beeinflussen kann.

Anlässlich der 17. Wissen- schaftlichen Tagung der Öster- reichischen Schmerz-Gesell- schaft sprach das ärztemagazin über die evidenz-basierte Mus- iktherapie mit Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky, Vorstands- mitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft, Universi- tät Salzburg.



Bernatzky: „Musik kann Schmerzen und Schlafqualität deutlich verbessern“

ärztemagazin: Welche musik- therapeutischen Behandlungs- methoden gibt es?

Bernatzky: Die Musiktherapie ist die wissenschaftlich fun- dierte, diagnosespezifische Nutzung von Musik oder von musikalischen Elementen zu Heilzwecken. Dabei spielen fünf Wirkkriterien eine Rolle: Aufmerksamkeit, Emotion, Kognition, Verhalten und Kommunikation. Musiktherapie bedient sich entweder der Musikrezeption oder der musi- kalischen Aktivität des Pati- enten, die als geleitete oder freie Improvisation durchge- führt wird. Die Art der Musik richtet sich dabei immer nach der jeweiligen Diagnose und den individuellen Vorlieben des Patienten.

ärztemagazin: Bei welchen In- dikationen wird Musiktherapie angewendet?

Bernatzky: Zahlreiche klin- ische Studien konnten beweisen, dass Musik effektiv für die Behandlung verschiedener Krankheiten eingesetzt werden kann wie etwa bei Autismus, bei psychopathologisch auffälligen Kindern und Jugendlichen, bei Psychosen, bei Demenz sowie

zur Stressreduktion bis hin zu medizinischen Eingriffen sowie in der Neonatologie. Laut Stu- dien verbessert rezeptiv einge- setzte Musikstimulation auch nach einem Schlaganfall die Stimmung und die kognitiven Leistungen der Patienten.

Im Fall von Parkinson, wo Ganggeschwindigkeit und Feinmotorik verbessert werden sollen, muss eine stark rhyth- misch akzentuierte Musik wie Trommel- oder Marschmusik, oder auch Tango angewendet werden.

ärztemagazin: Welchen Stel- lenwert hat die Musik in der Therapie von Schmerzen?

Bernatzky: In der Schmerzthe- rapie stellt die Musiktherapie ein additives Verfahren dar. So- wohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen kann durch Musik eine deutliche Schmerzhemmung sowie Ver- besserung der Schlaf- und der Lebensqualität erreicht wer- den. In unseren Studien haben wir den Effekt von Musik in Verbindung mit einer gespro- chenen Entspannungsanleitung auf den Verlauf akuter und chronischer Schmerzen unter- sucht. Es zeigte sich, dass die emotionale Belastung durch

Schmerzen signifikant abge- nommen und die Schlafqualität zugenommen hat. Im Cochrane Report (2006) zeigten 51 Stu- dien eine erhöhte Schmerzreduktion von mehr als 50 Prozent nach Musikstimulation und eine deutliche Reduktion von Medikamenten. Auch Schlaf- qualität und Allgemeinbefinden werden deutlich verbessert.

Eine Therapie mit starken Schmerzmitteln kann jedoch auf keinen Fall durch Musik- therapie zur Gänze ersetzt werden.

Auch in der Tumorschmerz- therapie und Palliativmedizin hat die Verbesserung der Le- bensqualität durch Musik einen wesentlichen Stellenwert, auch wenn hier noch wenige Daten vorliegen. Einen hohen Stellenwert hat Musiktherapie bei Ko- mapatienten.

ärztemagazin: Was sollten nie- dergelassene Ärzte über Musik- therapie wissen?

Bernatzky: Musiktherapie soll diagnosespezifisch angewendet werden, wobei es wichtig ist, die persönliche Geschichte und Vorliebe des Patienten für eine Musikelektion zu berück- sichtigen. ■

Interview: Mag. Nicole Martinek



Die Musiktherapie bedient sich entweder der Musikrezeption oder der musikalischen Aktivität des Patienten als geleitete oder freie Improvisation