



APOTHEKEN Umschau

15. Januar 2013 B

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

Schmerzen wirksam lindern



Verdauung

Tun Sie Ihrem Magen und Darm Gutes!



Hautreinigung

Die perfekte Pflege für jeden Tag



Blasenentzündung

Auf die ersten Signale richtig reagieren



Rat & Hilfe

Rhythmus des Lebens

Musiktherapie Trommeln befriedigt elementare Bedürfnisse und wird auch therapeutisch genutzt



Geht Ihnen nächtlicher HARNDRANG* auf den Wecker?

Dann wird es Zeit für die effektive Pflanzenkraft von **Prostagutt® forte** 160|120 mg.



Stark bei häufigem Harndrang*

Vermindert spürbar lästigen Harndrang – Tag und Nacht

Doppelte Pflanzenkraft

Wirksame Spezialextrakte aus Sägepalme und Brennnessel

Pflanzlich und gut verträglich

Rezeptfrei in der Apotheke

www.prostagutt.de

* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160|120 mg, 160/120 mg/Kapsel. Wirkstoffe: Sabel-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe Stand: 01/2013 P/11/12/02



Ritual: Ohne Trommeln sind afrikanische Feste undenkbar

Um die heilsame Wirkung des Trommelns wussten schon die Schamanen der Steinzeit. Noch heute trommeln sich Naturvölker bei Heilritualen mit Schlaginstrumenten in Trance. Inzwischen haben Djembes, Congas und Bongos auch Mitteleuropa erreicht: In Workshops und Seminaren schlagen Hausfrauen, Rentner und Manager kräftig auf die Felle. Auch in vielen Schulen, Kindertagesstätten und Kliniken kommen Schlaginstrumente zum Einsatz.

Gerade im hoch technisierten Zeitalter üben die alten Musikinstrumente mit ihrer Einfachheit und Ursprünglichkeit offenbar eine gewaltige Faszination aus. „Rhythmische Trommeln befriedigt ganz archaische

Bedürfnisse“, erklärt Professor Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikmedizin der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover. Bereits der erste Sinneseindruck im Leben sei von Rhythmus geprägt: Ab der 21. Schwangerschaftswoche hört der Fötus den Herzschlag seiner Mutter.

Der Körper arbeitet rhythmisch

„Der menschliche Organismus besteht überwiegend aus rhythmischen Strukturen und Mustern“, bestätigt Professor Hans Volker Bolay vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung in Heidelberg.

„Diese Körperhythmen werden beim Trommeln angeregt und erfahrbar gemacht.“ So passen sich Puls und Atmung an den vorgegebenen Rhythmus an. „Vergleichsmessungen vor und nach Trommleinheiten zeigen eine enorme körperliche und psychische Aktivierung“, sagt Musiktherapeut Bolay.

Aussagekräftige wissenschaftliche Studien gibt es nur wenige. Neurologe Altenmüller erforscht die physiologischen Auswirkungen des Musizierens auf die Aktivität verschiedener Gehirnbereiche. „Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Trommeln die Hör- und Bewegungszentren stärker vernetzt sind.“ Neben dem Großhirn werden auch die darunterliegenden Basalganglien aktiviert, in denen die automatisch ablaufenden Bewegungen gespeichert sind.

Das richtige Timing fürs Gehirn

Wie der Musikphysiologe betont, regt rhythmisches Trommeln auch das Kleinhirn an, das oft als „Uhr“ des Gehirns bezeichnet wird. „Hier werden zeitliche Verhältnisse und die zeitliche Ordnung programmiert“, erklärt Altenmüller. „Bei Störungen im Steuerprogramm lässt

sich die Ordnung durch Trommeln wiederherstellen.“ Diesen Effekt könne man zum Beispiel bei Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen nutzen: „Beim Trommeln übt das Gehirn gewissermaßen das richtige Timing.“

Verbesserte Motorik

Das interdisziplinäre Forschungsprojekt „The Drum Beat“ der Technischen Universität Chemnitz scheint dies zu bestätigen. Das Team um den Sportmediziner Professor Henry Schulz untersuchte die Auswirkungen regelmäßiger Trommleinheiten bei 21 Kindergarten- und Schulkindern mit ADHS und Entwicklungsverzögerungen. „Ihre motorische Leistungsfähigkeit hatte sich nach Abschluss des Projekts deutlich verbessert und entsprach dem Niveau von Gleichaltrigen ohne Entwicklungsverzögerung“, berichtet Schulz.

Nach Aussagen von Eltern und Erziehern wirkten sich die Trommleinheiten auch auf das Verhalten positiv aus. Die Kinder konnten sich besser konzentrieren und waren mit Begeisterung bei der Sache. „Wegen des hohen Spaßfaktors lassen sich verhaltensauffällige Kinder durch Trommeln möglicherweise effek-

Fotos: Fionline/Agfostock; Mauritius Images/Corbis

Wohltat für Körper, Geist und Seele

Körper: Trommeln regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Puls und Atmung werden beschleunigt und mit dem Trommelrhythmus synchronisiert. Motorik und Koordination profitieren.

Gehirn: Durch regelmäßiges Trommeln werden Hör- und Bewegungszentrum stärker vernetzt. Konzentration und Aufmerksamkeit nehmen zu.

Psyche: Rhythmische Reize wirken beruhigend und vermitteln durch ihre Ursprünglichkeit ein Gefühl von Geborgenheit.



NEU



Mehr
Vitalität
dank
Mobilität



kronosan[®] arthro

mit **CSBio-ACTIVE[®]**

nur 1 x 1 Tablette täglich

kronosan[®] arthro ist eine ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arthrose, auch in Begleitung von arthrotischen Gelenkbeschwerden. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Sein spezifischer Nährstoff CSBio-ACTIVE[®] (Chondroitinsulfat der höchsten Qualitätsstufe) versorgt die wesentlichen Gelenkstrukturen wie Gelenkinnenhaut, Gelenkknorpel und Knochengewebe.

BIOIBERICA
www.bioiberica.de | www.kronosan.de

Aus Ihrer Apotheke
kronosan[®] arthro
PZN 6913836



Rat & Hilfe

tiver fördern als durch andere Angebote“, fasst Schulz zusammen.

Von der belebenden Wirkung einer Trommel-Session profitieren offenbar auch Patienten mit Depressionen und Angsterkrankungen: Wie finnische Forscher im *British Journal of Psychiatry* berichten, lässt sich die Wirksamkeit einer Standardbehandlung mit Psychotherapie und Antidepressiva durch regelmäßige Trommeleinheiten deutlich steigern.

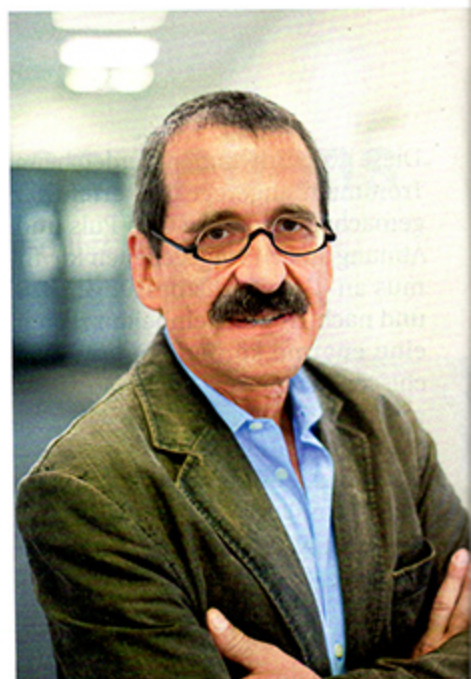
Trommeln gegen den Blues

Von 79 Depressions-Patienten erhielten 33 zusätzlich zu Medikamenten und Psychotherapie in zweiwöchigen Abständen insgesamt 20 Einheiten Musiktherapie mit afrikanischen Trommeln und Vibrafonen. Drei Monate nach Beginn hatten sich die Depressions- und Angstsymptome stär-

ker gebessert als bei der Kontrollgruppe, und die Patienten konnten ihren Alltag besser bewältigen. Die Wirkung hielt auch drei Monate nach Therapieende noch an.

„Depressive Menschen haben oft ein schlechtes Selbstbild und das Gefühl, nicht gehört zu werden“, erklärt Neurologe Altenmüller die psychologischen Effekte. „Beim Trommeln in der Gruppe erleben sie ein Gefühl von Zugehörigkeit und machen die Erfahrung, etwas bewirken zu können.“ Die rhythmischen Reize wirken zudem beruhigend und angstlösend, vor allem wenn die Trommel direkt mit den Handflächen geschlagen wird: Die Vibrationen sind so deutlicher spürbar.

Da depressive Menschen gut auf sportliche Aktivitäten ansprechen, scheint beim Trommeln auch die körperliche Bewegung eine Rolle zu spielen. Der Chemnitzer Sportmediziner



„Auch Menschen ohne musikalische Vorbildung können trommeln“

Professor Hans Volker Bolay, Heidelberg

Was kann mehr als Ihr Schnupfenspray?

nasic® – das Schnupfenspray mit WirkPlus!



Befreit schnell die verstopfte Nase

unterstützt dank hochdosiertem **Dexpanthenol** zusätzlich die Heilung der vom Schnupfen angegriffenen Schleimhaut.

Auch als **nasic®** für Kinder!



Warum sich mit weniger zufriedengeben?

nasic®
Das Nasenspray mit WirkPlus

Mehr unter:
www.nasic.de

cassella
med

nasic® Nasenspray. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. nasic® ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. NA/PU/10-12/AU

Schulz jedenfalls schwört auf die einzigartige Kombination aus Rhythmus und Bewegung. In einem kleinen Pilotprojekt hat er die Wirkung der Trommel-Therapie an depressiven Patienten einer Rehabilitationsklinik für psychosomatische Erkrankungen getestet. „Die Teilnehmer waren deutlich motivierter als bei anderen Sportprogrammen“, berichtet er. Eine größere klinische Studie in einer psychosomatischen Rehaeinrichtung sei in Planung.

Da Trommeln im Gegensatz zu anderen Instrumenten auch von musikalisch nicht vorgebildeten Patienten gespielt werden können,

werden sie zunehmend in Kliniken eingesetzt. „Trommeln kann jeder, weil das Rhythmusgefühl angeboren und die spieltechnische Anforderung gering ist“, sagt der Heidelberger Musiktherapeut Bolay.

Optik und Klang der Schlaginstrumente spielen für den Therapieerfolg

offenbar eine untergeordnete Rolle. „Mit primitiven Hohlkörpern lassen sich die gleichen Effekte erzielen wie mit aufwendig verarbeiteten Fellinstrumenten“, sagt Hans Volker Bolay. Das Chemnitzer Forschungsprojekt „The Drum Beat“ setzt ganz pragmatisch auf schlichte Gymnastikbälle, die

mit Stöcken bearbeitet werden. „Trommeln sind zu teuer in der Anschaffung“, erklärt Projektleiter Schulz. „Für therapeutische Zwecke müssen wir deshalb auf allgemein zugängliche Geräte zurückgreifen.“ Mit Pezzibällen gelinge die Kombination aus Rhythmus und Bewegung am besten.

Conga: südamerikanische Trommel



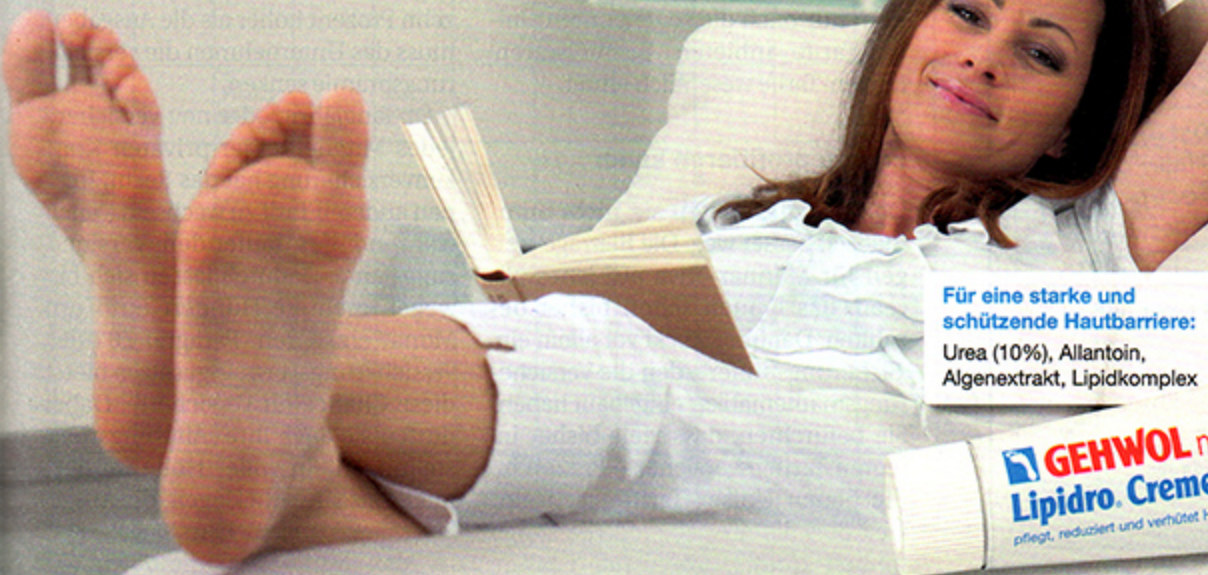
Therapie mit Nebenwirkungen

Der Musiktherapeut freilich muss sein Handwerk verstehen, um nicht unbeachtet die Grenze zum Schädlichen zu überschreiten. „Wie alle wirksamen Therapieformen kann auch die Musiktherapie unerwünschte Nebenwirkungen haben“, warnt Bolay. „Wenn ein Patient zum Beispiel Psychopharmaka nimmt, muss der Therapeut darauf achten, dass er sich beim Trommeln nicht überfordert oder völlig die Bodenhaftung verliert.“

Barbara Kandler-Schmitt

Fotos: W&B/Beit Bostelmann; Getty Images/Le squared Studios

Wer Hornhaut hat, muss was dagegen haben:



Für eine starke und schützende Hautbarriere:
Urea (10%), Allantoin,
Algenextrakt, Lipidkomplex

