

## Meditationsmusik vor dem Schlafengehen schützt das Herz

Entspannende Meditationsmusik vor dem Schlafengehen ist gut für die Herzgesundheit, steigert die Anpassungsfähigkeit des Herzens, reduziert Ängste und fördert positive Gefühle. Das teilt die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. mit.



*Meditationsmusik kann nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern auch das Herz schützen*

Vielen Menschen fällt es abends schwer abzuschalten. Das kann zu Schlafstörungen führen und in der Folge das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Diabetes und Übergewicht fördern. Zu den schlaffördernden Maßnahmen gehören unter anderem Entspannungsübungen sowie das Hören von meditativer Musik am Abend. Letzteres hat offenbar sogar eine direkte Wirkung auf die Herzgesundheit, wie eine Studie zeigen konnte, die auf dem diesjährigen Kardiologenkongress in München vorgestellt wurde. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und

Kreislaufforschung e.V. berichtete darüber.

## Herzfrequenzvariabilität zeigt Anpassungsfähigkeit des Herzens an

Der Studie von Forschern um Dr. Naresh Sen (Jaipur, Indien) zufolge hat Meditationsmusik am Abend eine positive Wirkung auf die Herzfrequenzvariabilität. 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 Herz-Kreislauf-Leidens.

An der Studie nahmen 149 gesunde Menschen in einem Alter von durchschnittlich 26 Jahren teil. Die Forscher untersuchten den Einfluss von meditativer Yoga-Musik vor dem Schlafengehen auf das Herz und verglichen diesen mit dem von Popmusik sowie von keinerlei Musik. Bei den Studienteilnehmern wurde jeweils die Herzfrequenzvariabilität fünf Minuten lang vor dem Beginn der Musik oder der Stille gemessen, zehn Minuten lang währenddessen 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. Mit einer speziellen Skala wurde nach jeder Sitzung das Ausmaß positiver Gefühle erfasst.

## Meditationsmusik stärkt die Herzfrequenzvariabilität, Popmusik senkt sie

Das Ergebnis: In der Gruppe, welche die Meditationsmusik hörte, stieg die Herzfrequenzvariabilität, also die Anpassungsfähigkeit des Herzens, in der Gruppe mit der Popmusik reduzierte sie sich und in der Gruppe ohne Musik blieb sie konstant. Das Angstniveau verringerte sich signifikant in der Yoga-Musik-Gruppe, erhöhte sich signifikant in der Popmusik-Gruppe und erhöhte sich ebenfalls, wenn auch nicht ganz so stark, in der Gruppe ohne Musik. Insgesamt fühlten sich die Teilnehmer nach der Yogamusik signifikant besser als nach der Popmusik.

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

Foto: © Tom Wang - Fotolia.com

Autor: anvo

**Lesen Sie weitere Nachrichten zu diesen Themen:** [Komplementärmedizin](#), [Entspannungstechniken](#), [Meditation](#), [Herz-Kreislauf-System](#)