



Pörtschach, 25. 06. 2024



18.00 – 19.30 Uhr



ENTSPANNUNGSVERFAHREN MIT MUSIK - WORKSHOP

18.00-19.30 Uhr

Günther Bernatzky, Universität Salzburg, Naturwissenschaftliche Fakultät,
Fachbereich für Biowissenschaften, (www.musikament.at); Universität Mozarteum



AKTIV / REZEPTIV

Welche (unsere) Musik hat bei welchen Menschen unter welchen Bedingungen, welche Wirkung?

ZIEL UNSERER FORSCHUNGEN MIT CD:
MÖGLICHSST VIELE MENSCHEN ERREICHEN!



REZEPTIV



MUSIK ZU HAUSE

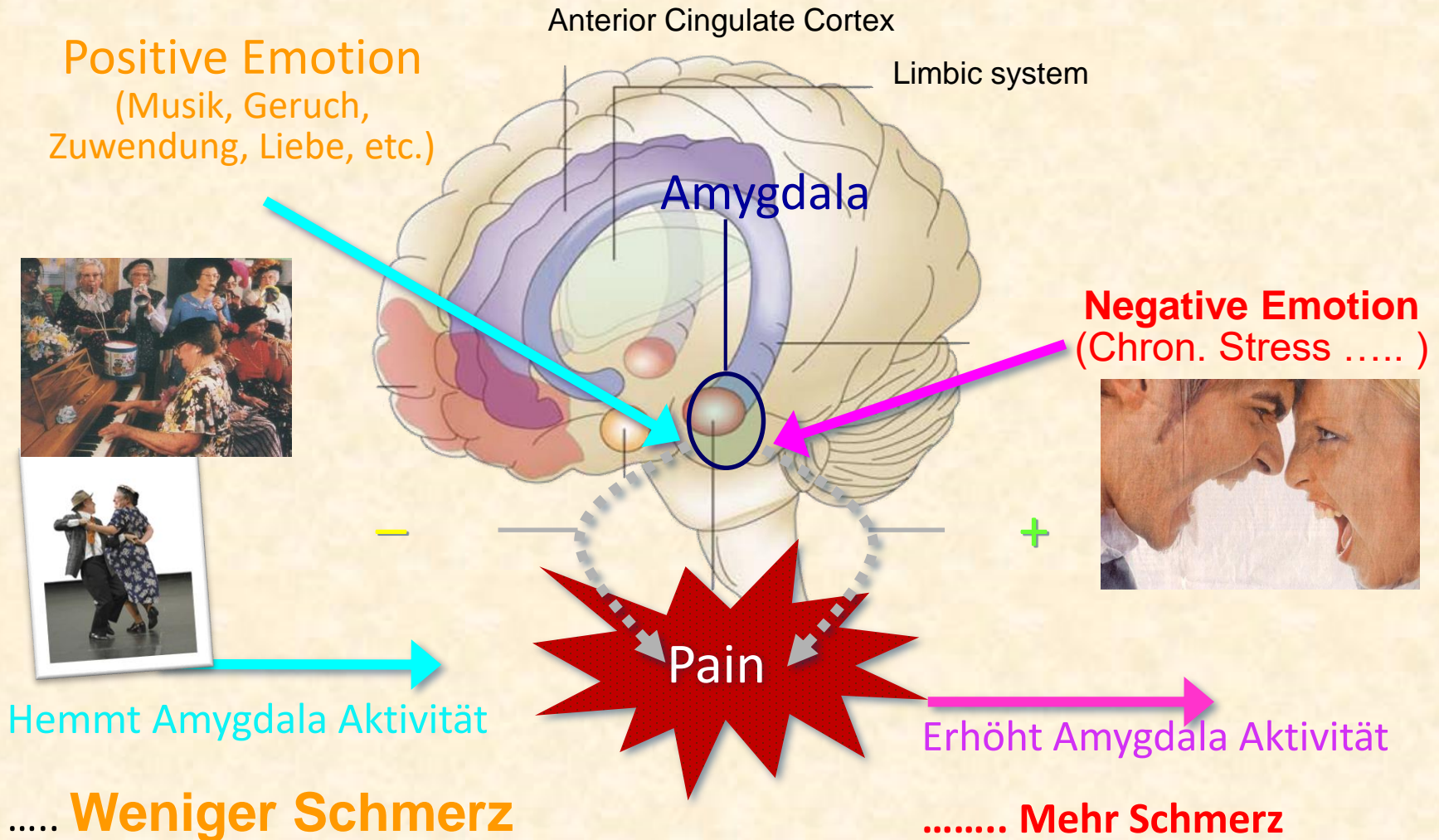
ZIEL: Verbesserung der Lebensqualität

AKTIVIERUNG DES SYMPATHIKUS

Organ	Sympathikus	Parasympathikus
Tränendrüse	keine bekannte Wirkung	Erhöhung der Sekretion
Pupille	Erweiterung	Verengung
Herzmuskel	Zunahme der Pulsrate und Kontraktionskraft	deutliche Abnahme der Pulsrate Kontraktionskraft
Hirngefäße	keine Verengung	keine Wirkung bekannt
Muskelgefäße	Erweiterung (nach Verengung)	keine Wirkung bekannt
Haut-, Schleimhaut- und Eingeweidegefäße	Verengung	keine Wirkung bekannt
Bronchien	Erweiterung	Verengung
Speicheldrüsen	Verminderung der Sekretion	Erhöhung der Sekretion
Magen-Darm-Trakt	Verminderung des Tonus Bewegungen, Sphinkteren entspannt	Steigerung des Tonus Bewegungen, Sphinkteren entspannt
Verdauungsdrüsen	Verminderung der Sekretion	Erhöhung der Sekretion
Sexualorgane beim Mann	Auslösung der Ejakulation	Auslösung der Erektion



Gefühle und Schmerz!





Für das „**Therapeutikum Musikament**“ gibt es **EINE Packungsbeilage**, die über mögliche Risiken oder Nebenwirkungen informiert:

GRUNDSÄTZLICHE REGELN (1)

- **Persönliche Präferenzen berücksichtigen**
- **Hohe Qualität der Musikwiedergabe, kein rauschen, knacken oder knistern**
- **Kopfhörer besser als Lautsprecher, Umgebungsgeräusche abgeschirmt, keine Belastung der Umgebung**

VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT



Für das „Therapeutikum Musikament“ gibt es EINE Packungsbeilage, die über mögliche Risiken oder Nebenwirkungen informiert:

GRUNDSÄTZLICHE RICHTLINIEN (2)

- Kopfpolster mit Lautsprecher
- perfekt geeignet für die Nutzung!
- a) Musikergänzungsmittel mit verschiedenen Elementen, die für unterschiedliche Patienten sehr unterschiedlich geeignet sind
- b) Musikergänzungsmittel, das in zwei Teilen unterteilt ist: das erste Stück entspannend, zweites Stück aktivierend,



VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT



Repertoire an Liedern für verschiedene Stimmungslagen ...

... Aktivierung



Schmerz: BIO-PSYCHO-SOZIALE EINHEIT

Personalisierung von Musik....

AIR-BACH

(positiv)

HARMONICA

(negativ)

Schmerz CD

Parkinson CD



Wirkung von Musik:



Erstreckt sich in Abhängigkeit vom Charakter der verwendeten Musik in folgende Richtungen:

1. Aktivierung Körper u. Psyche

- a) körperliche Aktivierung (Tanz, Rehab.)
- b) emotionale Neuorientierung (Stimmung)

Ouvertüren und Märsche regen an und zerstreuen negative Gedanken.

2. Entspannung Körper u. Psyche

- a) Lösung von körperlicher Verspannung
- b) Beseitigung von psychischen Spannungen (Angst)

Entspannungsmusik entspannt Körper und Geist und hat (u.a.) konzentrationsfördernde Wirkung.



ZIEL: „MUSIKAMENT“

DIAGNOSESPEZIFISCHE MUSIKTHERAPIE

Wie muß Musik beschaffen sein?
ISO PRINZIP.....



CD 1



CD 2





MUSIKALISCHE CHARAKTERISTIK UND DEREN KÖRPERLICHE WIRKUNG:

AKTIVIEREND

ENTSPANNEND

Intensität

große Lautstärke
große Lautstärkenänderungen
starke Akzente

geringe Lautstärke
geringe Lautstärkenänderungen
weiches Pulsieren

Zeitablauf

schnelles Tempo
häufige Tempowechsel
tänzerischer Dreiertakt

Tempo in/unterhalb Herzfrequenz
gleichmäßiges Tempo
zweizeitige (gerade) Taktate

Tonhöhen- struktur

großer Tonhöhenumfang
weite Intervalle (melodische Sprünge)
aufwärts gerichtete Intervalle

geringer Tonhöhenumfang
enge Intervalle (Tonschritte)
abwärts gerichtete Intervalle

Klang- charakter

hell strahlende Klangfarbe
dissonante Zusammenklänge
weiter Bereich der Harmonik

weiche Klangfarbe
konsonante Zusammenklänge
einfache Harmonik

Stärkung der Therapieeffizienz mit Musikament®



**Starke Opioide +/-
Nicht-Opioide
+/- Adjuvant.**

**Schwache Opioide und
Nicht-Opioide
+/- Adjuvant.**

**Nicht-Opioide
+/- Adjuvant.**

„Bruder Jakob: Happy Baby Guten Morgen“
„Ade zur guten Nacht. Abendlieder HappyBaby“
„Baby Dreams: Close your eyes“

ENTSPANNUNG

**MOZART-
MUSIKAMENT®**

Mozart: Hornkonzert Kv447

„Entspannung
bei Schmerzen.“

Mozart: KV 447

„Mentalis Verlag
Echoes of Silence“

„Schumann:
Träumerei“

„Franz Liszt:
Liebestr. Nr. 3“

„Enya“

**Ko-
analgetika**

SCHMERZ: BIO-PSYCHO-SOZIALE EINHEIT

Entspannung bei Schmerzen

Musik mit **gesprochener Entspannungsanleitung**

- lindert Schmerzen
- fördert den gesunden Schlaf
- reduziert situative Angst und Depression
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- aktiviert die Selbstheilungskräfte



Diese Audio CD erhalten Sie
in Ihrer Apotheke zum VK Preis von 19,95 €



Musikalische Charakteristik und deren körperliche Wirkung



WIRKUNG

BERUHIGEND

ENTSPANNUNGSF.

LÖSUNG KÖRPERLICHER

VERSPANNUNG

ANGSTREDUKTION

SCHLAFFÖRDERND

BLUTDRUCKSENKEND

STRESSABBAUEND

SCHWIERIGKEITEN BEI

KRANKHEITSVERARBEITUNG

KONZENTRATIONSFÖRDERND

OPERATIONSVORBEREITUNG

IDEAL IN KOMBINATION MIT

TENS, SCHMERZPUMPE, U.A.

METHODEN

Intensität

geringe Lautstärke
geringe Lautstärkenänderungen
weiches Pulsieren

Zeitablauf

Tempo in oder unterhalb Herzfrequenz
gleichmäßiges Tempo
zweizeitige (gerade) Taktarten

Tonhöhenstruktur

geringer Tonhöhenumfang
enge Intervalle (Tonschritte)
abwärts gerichtete Intervalle

Klangcharakter

weiche Klangfarbe
konsonante Zusammenklänge
einfache Harmonik

MUSIKCHARAKTERISTIK UND DEREN WIRKUNG: **FILMINDUSTRIE**

**SCHNELLES TEMPO, HÄUFIGE
TEMPOWECHSEL
UND TÄNZERISCHER DREIERTAKT**

WIRKEN ANREGEND

**ZWEIZEITIGE (GERADE) TAKTARTEN IN
GLEICHMÄßIGEM TEMPO UNTERHALB DER
HERZFREQUENZ**

WIRKEN BERUHIGEND

Welche Nebenwirkungen ?

- Negative Effekte durch Musik bei falscher Auswahl führt zur **Verstärkung vegetativer Funktionen** – zur Verstärkung von Ängsten, Depressionen und Aggression.
- Größte Vorsicht bei Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen !

ZIEL: Verbesserung des Therapieerfolges

KONTRAINDIKATIONEN

**PERSONEN MIT STARKEN
PSYCH. PROBLEMEN**

A silhouette of a person sitting in a chair, looking out a window. The person is positioned in the center of the slide, with their back to the viewer. The window they are looking out of is on the right side of the slide. The background of the slide is a light blue color with a pattern of water droplets.

**VORSICHT VOR
NEGATIVASSOZIATIONEN**

Musiktherapie

Hören der Musik

- ungestört
- gute Klangqualität
- Bewusst – Musik einwirken lassen
- Töne im Körper ausbreiten lassen



Erreichen von Entspannung und Ausgeglichenheit

Lösen von Spannungen
und Verkrampfungen

Schwächung der Rückkopplung
Schmerz - Stress - Schmerz

Wie Musik einsetzen ?

- Standardisiert !
- Wahl der richtigen Tonart/Rhythmus
(=individualisierte M.)
- Diagnosespezifisch !
- Richtige Lautstärke !
- Kopfhörer !

ZIEL: Verbesserung des Therapieerfolges

Warnung: SO NICHT.....



Bereits bei Neugeborenen soll klassische Musik die Hirnleistung steigern.



Fragen?



Danke für Ihr Interesse !

VIELEN DANK !



WEITERE INFORMATIONEN: www.musikament.at
guenther.bernatzky@sbg.ac.at