

Elisabeth Exner-Grave

Gelsenkirchen, D

Der medizinische Nutzen integrativer Atem- und Bewegungstherapien
im Tanz und in der Musik

Meditation, Yoga und Yoga-angelehnte Bewegungsmethoden wie GYROTONIC/ GYROKINESIS® scheinen nicht nur der Psyche gut zu tun, sondern haben auch positive Auswirkungen auf unser Immunsystem und unser Gehirn.

Cahn et al konnte 2017 in einer randomisierten Studie mit 38 Teilnehmenden nach einer 3-monatigen Meditations- und Yoga-Intervention sowohl erhöhte BDNF-Plasma-Spiegel (Brain-derived neurotrophic factor) als auch eine Zytokinmodulation (Anstieg von Interleukin 10 und 12) und erhöhte Cortisolwerte im Speichel nachweisen.

Der Wachstumsfaktor BDNF wird außer in den Thrombozyten und den Muskelzellen im ausgereiften Gehirn vor allem im Hippocampus gebildet. Hier spielt er eine bedeutende Rolle für das

Langzeitgedächtnis und das abstrakte Denken. Der BDNF-Spiegel im Serum korreliert mit dem Volumen des Hippocampus, ein Schrumpfen des Hippocampus hat ein Absinken des BDNF-Serumspiegels zur Folge. Man vermutet, dass eine verminderte Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus die Ursache für sein verringertes Volumen bei depressiven Erkrankungen ist (»Neurogenesetheorie der Depression«).

Die Cortisol-Aufwachreaktion, ein physiologischer Anstieg der Cortisolausschüttung nach dem Aufstehen, nahm bei allen Teilnehmenden der Studie zu.

Die verstärkte Cortisol-Aufwachreaktion interpretieren die Forscher als Zeichen einer erhöhten Aufmerksamkeit und Resilienz.

Den Anstieg des pro- wie auch des antiinflammatorischen Zytokins IL 12 und IL 10 konnten die Forscher zunächst nicht erklären.

Vor dem Hintergrund, dass die Kunst des Tanzens und des Musizierens hohen Ansprüchen und einer stetigen Bewertung unterliegt, erscheinen die beschriebenen integrativen Methoden mit Fokussierung auf die Atmung bzw. auf die Kombination von Bewegung und Atmung besonders geeignet, die Energie nach innen zu richten. Dadurch kann es gelingen, das konditionierte Denken durch kreatives Denken im „Hier und Jetzt“ umzuwandeln.

Insofern dürfen wir auf weitere aktuelle neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse zur Neurogenese aus der Welt der Musiker- und Tanzmedizin gespannt sein.

QUELLENANGABEN:

- Cahn RB, Goodman MS, Peterson CT, Maturi R, Mills PJ (2017): Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased

BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. *Front Hum Neurosci* 11: 1-13

KURZBIOGRAFIE:

Dr. Elisabeth Exner-Grave studierte Tanz an der Folkwang-Universität in Essen und Medizin in Düsseldorf und Bochum. Sie praktiziert in der Rehabilitationsmedizin, seit 2000 mit der Facharztbezeichnung „Orthopädin“. Sie ist Herausgeberin des im Schattauer Verlag erschienenen Standardwerkes „TanzMedizin“. Seit 2008 ist sie Oberärztin im Rehabilitations- und Trainingszentrum medicos.AufSchalke in Gelsenkirchen und leitet dort das Kompetenzzentrum für TanzMedizin. Sie ist Gründungsmitglied von ta.med.

KONTAKT:

Frau Dr. med. Elisabeth Exner-Grave
 Fachärztin für Orthopädie
 medicos.AufSchalke Reha GmbH
 Parkallee 1
 45891 Gelsenkirchen
 elisabeth.exner-grave@tamed.eu

www.medicos-aufschalke.de

<http://www.musik-coaching.de>