

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	II
I. Gesund aus eigener Kraft: Die Wirkmacht Ihres Körpers	15
Wie sich Ihr Körper selbst reguliert und heilt	19
<i>Doc inside: Ihr Körper ist ein Arzt</i>	<i>21</i>
<i>Zutaten: Die Komponenten der Selbstheilung</i>	<i>25</i>
<i>Rezepte: Die innere Apotheke öffnen</i>	<i>28</i>
<i>Rezeptoren: So wirken Medikamente im Körper .</i>	<i>34</i>
Wie Ihr Körper kommuniziert	39
<i>Nerven: Der direkte Draht in die Zentrale</i>	<i>40</i>
<i>Hormone: Botschaften, die nachhallen</i>	<i>42</i>
<i>Ihr Körper informiert: Über Wirkung und uner- wünschte Nebenwirkungen</i>	<i>47</i>
<i>Im Dialog: Sympathikus und Parasympathikus .</i>	<i>50</i>
Wie Sie Ihren Körper beeinflussen	58
<i>Aus der Wissenschaft: Erstaunliche Experimente</i>	<i>61</i>
<i>Aus der Praxis: Versuch am eigenen Körper</i>	<i>64</i>
II. Arzneien aus Ihrer inneren Apotheke: Hor- mone für jede Lebenslage	71
Rund ums Wohlfühl	75
<i>Antidepressivum: Serotonin</i>	<i>75</i>
<i>Schlafmittel: Melatonin</i>	<i>78</i>

<i>Aufputschmittel: Dopamin</i>	80
<i>Schmerzmittel: Endorphin</i>	83
<i>Aphrodisiakum: Phenethylamin (PEA)</i>	85
<i>Vertrauensstifter: Oxytocin</i>	87
<i>Hausgemachtes Cannabis: Anandamid</i>	90
<i>Beruhigungsmittel: Gammaaminobuttersäure (GABA)</i>	93
Rund um den Stress	95
<i>Energiebooster: Adrenalin</i>	95
<i>Stressmacher und Entzündungshemmer: Cortisol</i>	97
<i>Rund ums Körpergewicht</i>	100
<i>Antidiabetikum: Insulin</i>	100
<i>Appetitanreger: Ghrelin</i>	102
<i>Appetitzügler: Leptin</i>	105
<i>Stoffwechselregulator: Adiponectin</i>	107
<i>Sattmacher: Cholecystokinin (CCK)</i>	109
<i>Abnehmhilfe: Glucagon-like peptide-1 (GLP-1)</i>	111
Rund ums Geschlecht	113
<i>Fruchtbarkeitsturbo: Östrogen</i>	113
<i>Nestgefühlverstärker: Progesteron</i>	116
<i>Power-Pill: Testosteron</i>	118
<i>Anti-Aging-Mittel: Dehydroepiandrosteron (DHEA)</i>	121
Rund um den Stoffwechsel	124
<i>Stoffwechseltuner: Schilddrüsenhormone T₃, T₄ und TSH</i>	124
Rund um den Körperbau	127
<i>Wachstumsmittel: Human Growth Hormone (HGH) / Somatotropin</i>	127
<i>Sonnenkraft: Vitamin D₃</i>	130

III. Immer im Dienst: Natürliche Abwehrmechanismen Ihres Körpers 133

Meister der Selbstverteidigung: Körpereigene Antibiotika	137
<i>Multiverteidiger: Defensin</i>	137
<i>Kämpfer für Haut und Atemwege: Cathelicidin..</i>	138
<i>Keine Träne umsonst: Lysozym</i>	139
<i>Virusblocker: Lactoferrin</i>	139
<i>Hüter der Mundhöhle: Histatin</i>	140
Den Bakterien einheizen: Fieber	141
<i>So geht Fieber</i>	142
<i>Viren mögen keine Hitze</i>	143
<i>Fieber senken mit Bedacht</i>	144
Schutzschild in Schwarz, Weiß oder Blond: Haare	145
<i>Winzig, aber mächtig: Flimmerhärchen</i>	146
Salben und Tinkturen: Heilende Körperrausscheidungen	148
<i>Detox-Tinktur: Schweiß</i>	148
<i>Salbe aus der körpereigenen Manufaktur: Ohrenschmalz</i>	149
<i>Schützender Raumbefeuchter: Nasensekret</i>	151
<i>Mineralstoffquelle: Speichel</i>	152
<i>Pflegespülung: Tränen</i>	153
Ihre Hausapotheke im Darm: Mikrobiom	158
<i>Auf Kriegsfuß: Antibiotika und Darmflora</i>	160
<i>Gesunde Zweigstelle: Das Mikrobiom stärken....</i>	161

IV. Die innere Apotheke instand halten: Richtig essen, bewegen und entspannen 165

Die innere Apotheke befüllen: Essen und Trinken	166
<i>Welche Nahrung Hormone aus den Verstecken lockt</i>	166
<i>Timing: Ein Snack zur rechten Zeit</i>	169
<i>Ungesunde Aspekte ungesunder Ernährung</i>	172
<i>Gesunde Aspekte ungesunder Ernährung</i>	173
<i>Ungesunde Aspekte gesunder Ernährung</i>	175
<i>Heißhungerattacken abwehren</i>	177

Bewegung in die innere Apotheke bringen: Sport und Co.	184
<i>Die Hormone in Schwung bringen: Die besten Moves</i>	184
<i>Den weiblichen Körper balancieren: Hormon-yoga</i>	188
<i>Die Endorphine hochdrehen: Runner's High</i>	190
<i>Die Hormone tanzen lassen: Walzer, Hip-Hop und Co.</i>	195
<i>Den Hormonen einheizen: Eisbaden, Kneippen und Sauna</i>	200

Die innere Apotheke durchlüften und aufladen:	
Neue Kraft durch Entspannung	208
<i>Auf den Punkt kommen: Akupressur</i>	208
<i>In der Ruhe liegt die Kraft: Meditation, Atmung und Entspannung</i>	211
<i>Düfte, die direkt wirken: Aromatherapie</i>	219
<i>Den Körper beleben: Tipps zur Energiesteigerung</i>	221

Einleitung

Wenn der Schuh oder etwas anderes drückt, tragen viele Patientinnen und Patienten ihre Körper zum Reparieren in die Klinik und warten geduldig, bis sie vom medizinischen Personal geheilt werden. Oder sie kommen zu Leuten wie mir in die Praxis der Allgemeinmedizin und lassen sich dort versorgen. Das gelingt in vielen Fällen recht gut, vor allem bei akuten Erkrankungen. In manchen Fällen allerdings mehr schlecht als recht.

Was wir dabei allzu oft vergessen: Das Potenzial zur Heilung liegt in uns. Wir können den Körper auf vielfältige Weise dabei unterstützen, gesund zu sein oder es zu werden. Dieses Buch handelt von den Schätzen, die unser Körper dafür bereithält.

Viele der Medikamente, die von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden, lagern im körpereigenen Apothekenschrank. Unser Körper benutzt sie ohne unser Wissen und ohne Rezept. Man kann die heilenden Substanzen aber auch gezielt aus ihren Verstecken locken. Dabei handelt es sich durchwegs um ernst zu nehmende Mittel, für deren Besitz Sie mancherorts ins Gefängnis wandern würden.

Doch einmal ernsthaft gedacht: Tatsächlich wäre es unlogisch, wenn unser Körper Schlösser besäße, die eigens für Schlüssel konstruiert wurden, die erst erfunden werden müssen. So kompliziert funktioniert die Evolution nicht. Vielmehr sind die internen Schlösser – die Rezeptoren – immer in Gebrauch. Man kann davon ausgehen, dass diese Rezeptoren nicht Jahrmillionen darauf gewar-

tet haben, bis sie ein findiges pharmazeutisches Unternehmen besetzt. Vielmehr ist es so, dass es im Körper selbst Stoffe gibt, die passen. Medikamente sind nichts anderes als eine mal billigere, mal ausgefeiltere Kopie jener Schlüssel, die wir selbst in unserem Körper bereithalten.

So haben wir starke Schmerzmedikamente, Schlaf- und Aufputschmittel oder auch Antidepressiva in unserem ganz persönlichen Fundus. Dies relativiert auch die Notwendigkeit, »Mother's Little Helper« von außen zuführen zu müssen. Denn der Blick in unsere innere Apotheke zeigt, dass wir all jene Substanzen, die normalerweise an jenen Bindungsstellen ansetzen, auf die die meisten Medikamente abzielen, bereits in uns tragen. Es ist ein tröstlicher Gedanke, dass wir in uns selbst einen Apothekenschrank mitführen. Sie werden beim Lesen dieses Buches aber nicht nur staunen, was Ihr Körper alles bereithält, sondern auch darüber, wie Sie all das gezielt bestellen können.

Die Wirkmacht und wundersamen Funktionsweisen unseres Körpers werden in Kapitel 1 des Buches genauer unter die Lupe genommen. Was gesund ist, wie Selbstheilung funktioniert und was es dazu braucht, erfahren Sie dort.

Wie man die hochwirksamen Substanzen in unserem Körper dazu bringt, aktiv zu werden und eine Wirkung zu entfalten, wird anschließend beschrieben, wenn es um unsere höchstpersönliche innere Apotheke geht. Sie wartet in unserem Körper darauf, geöffnet zu werden. Ab Kapitel 2 lernen Sie nicht nur die unterschiedlichen Mittel kennen, die darin für jede Lebenslage rund um die Uhr bereitstehen, sondern auch deren Bestellvorgang: Oft sind es nur kleine Veränderungen, die wir vornehmen müssen, um große Lieferungen aus der inneren Apotheke zu erhalten.

All jenen, die nun ratlos vor ihrem inneren, prall gefüllten Apothekenschrank stehen und nicht wissen, wo der Schlüssel dazu zu finden ist, sei schon jetzt gesagt: Es ist oft einfacher als gedacht. Einige Beispiele sind bekannt: Wer einen Mangel an Vitamin-D aufweist, das im Körper in seiner aktiven Form hormonelle Wirkungen entfaltet, der kann in die äußere Apotheke gehen und sich Vitamin D₃-Tropfen kaufen. Oder er kann sich eine Zeit lang in die Sonne legen und den Körper den Rest erledigen lassen. Wer nicht einschlafen kann, braucht nicht sofort auf Schlaftabletten zurückgreifen, sondern kann durch ausreichende Dunkelheit sein eigenes Melatonin als Betthupferl aus der Zirbeldrüse bestellen. Wer also weiß, wann er das Licht ab- und die Sonne aufzudrehen hat, erspart sich eine Menge Apothekerkosten und Nebenwirkungen. Die innere Apotheke hält praktisch für jede Lebenslage Mittel und Arzneien bereit – von Hormonen bis zu körpereigenen Antibiotika hat Mutter Natur hier für alles gesorgt.

Und: Es gibt zahlreiche kleine Kniffe, die dabei helfen, dass der Körper sich selbst ein Rezept dafür ausstellt, in seine eigene Apotheke pilgert und das benötigte Mittel abholt. Manche der dazu erforderlichen Maßnahmen sind nicht die unangenehmsten: essen, schlafen, spielen, kuscheln, Sex und Sport sind Hebel, die die Tür zur körpereigenen Apotheke öffnen. Dieses Buch soll einen Einblick in ihre Lagerbestände geben und einfache Wege aufzeigen, wie sich die Mittel rund um die Uhr bestellen lassen.

In Kapitel 3 lernen Sie die ausgeklügelten Abwehrsysteme Ihres Körpers kennen. Ihr Körper ist ein Meister der Selbstverteidigung, der für alle Fälle und rund um die Uhr Ihre Gesundheit schützt und sie auch wiederherstellen kann. Damit all das reibungslos funktioniert, können Sie Ihren Körper umgekehrt auch unterstützen.

Richtig essen, bewegen und entspannen ist das Thema im abschließenden Kapitel 4. Sehen Sie es als Rezeptgebühr an, als Obolus, den es zu leisten gilt, um das eigene Gesundheitssystem zu finanzieren.

Die Kapitel sind gespickt mit **Übungen und Experimenten**  sowie mit Abstechern ins weite Reich der **Medizin und Forschung** .

Legen wir also gleich los mit einem Quick Guide für den Körper. Denn bevor man sein Rezept in einer Apotheke einlösen kann, muss man erst einmal wissen, wo sie sich befindet.



I.

Gesund aus eigener Kraft:
Die Wirkmacht Ihres Körpers

Rund um den Stress

Energiebooster

Adrenalin

Adrenalin ist ein Hormon, das vom Körper in Stresssituationen produziert wird. Es wird auch als »Kampf-« oder »Flucht-Hormon« bezeichnet, da es uns in bedrohlichen Situationen dazu befähigt, schnell zu reagieren. Adrenalin wird in den Nebennieren produziert und in den Blutkreislauf abgegeben. Dadurch erhöht sich der Blutdruck, der Herzschlag beschleunigt, die Atemwege werden erweitert, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können, und die Pupillen werden geweitet, um die Wahrnehmung zu verbessern. Schließlich galt es seinerzeit, einem Raubtier rasch zu entkommen. Man musste dazu nicht unbedingt schneller sein als das Tier, bloß schneller als die Kollegin oder der Kollege. Nicht sonderlich sozial, aber aus diesem Genpool stammen wir nun mal ab.

Adrenalin kann aber auch negative Auswirkungen auf den Körper haben, wenn es auf lange Sicht überproduziert wird. Da wir nur kurze Zeit einen Adrenalin-schub überstehen, beginnt unser Körper stattdessen mit der Produktion einer inneren Arznei, die unseren Organismus auf

Dauer auf eine entbehrungsreiche Zeit einstellt: das so ungeliebte Cortisol. Vom Image ist Adrenalin cooler: Man ist stolzer Adrenalinjunkie, selten jedoch Cortisonjunkie.



BESTELLVORGANG

Sich erschrecken lassen

Der bei der YouTube-Generation so beliebte »Prank«, bei dem man lustige Streiche spielt – etwa eine Königs-kobra ins Brotkörbchen setzen –, kann zu einer plötzlichen und massiven Ausschüttung von Adrenalin führen. Denn dies ist eine Situation, die von unserem Großhirn nicht bewertet wird, da es schlicht keine Zeit gibt. Hier gilt: »Time is survival« – eine Differenzialdiagnose, ob es sich bei dem zusammengerollten Ding um eine Zimtschnecke oder eine Schlange handelt, kann schließlich tödlich enden. Die Fast Lane zwischen Nebenniere und Gehirn sorgt umgekehrt für eine sofortige Fluchtreaktion – und einen gehörigen Adrenalinkick.

Bungee-Jumping

Beim Bungee-Jumping wird der Körper einer plötzlichen Belastung ausgesetzt, die dazu führen kann, dass Adrenalin ausgeschüttet wird. Die Wirkung ist nicht bei allen gleich – so mancher fühlt mehr Stress beim Elternsprechtag als beim Sprung von der Brücke.

Horrorfilme

Das Anschauen von Horrorfilmen kann den Körper einer erhöhten emotionalen Belastung aussetzen und die Freisetzung von Adrenalin fördern. Auch hier gibt es



Valsalva-Manöver: Den Nervus vagus aktivieren

Das Valsalva-Manöver kann bei Herzklopfen und schnellem Puls hilfreich sein. Auch in der Notfallmedizin wird die Technik bei bestimmten Rhythmusstörungen, die mit einem stark beschleunigten Puls einhergehen, angewendet. Sie erfolgt so, dass man die Luft anhält und versucht, auszuatmen, indem man die Atemwege verschließt. Dadurch steigt der Druck im Brustkorb und der Blutfluss zum Herzen nimmt ab, was zu einer Senkung der Herzfrequenz führen kann. Gehen Sie dabei so vor:

- Setzen oder stehen Sie bequem aufrecht.
- Atmen Sie tief ein.
- Schließen Sie Ihren Mund und halten Sie Ihre Nase zu, indem Sie Ihre Finger sanft gegen Ihre Nasenlöcher drücken.
- Versuchen Sie, Luft aus Ihren Lungen auszuatmen, als ob Sie einen schweren Gegenstand heben würden.
- Halten Sie den Atem für 10–15 Sekunden an (oder solange es für Sie angenehm ist).
- Entspannen Sie Ihre Atemmuskulatur und atmen Sie langsam und tief aus.

Achtung: Führen Sie das Manöver nicht bei erhöhtem Blutdruck, grünem Star, frischen Bauchoperationen oder einer Schwangerschaft durch.

Bei Herzklopfen und schnellem Puls kann es alternativ zum Valsalva-Manöver hilfreich sein, jene Atemtechniken anzuwenden, die den Parasympathikus aktivieren und den Herzschlag beruhigen: Also langsam

Nasensekret

Der von der Nasenschleimhaut produzierte Schleim hat nicht das beste Image, ist jedoch von großer Bedeutung für die Abwehr von Krankheitserregern. Nasenschleim enthält spezielle Antikörper (sogenannte IgA, kurz für: Immunglobulin A), die Bakterien und Viren bekämpfen können.

Spätestens seit Corona wissen wir, dass sich die SARS-CoV-2-Viren im Sekret finden können und dort nachweisbar sind. Zudem sorgt der Nasenschleim dafür, dass die Atemwege feucht bleiben und nicht austrocknen. Ist die Schleimhaut zu trocken, so können sich Krankheitserreger viel leichter vermehren und verbreiten. Insofern ist die tropfende Nase bei einer Erkältung nicht Teil des Problems, sondern Teil der Lösung – zumindest der Versuch des Körpers, ein Virus loszuwerden, indem er es hinausschwemmt. Gleich mit Nasentropfen dem Schauspiel ein Ende zu bereiten, kann daher in der Anfangsphase kontraproduktiv sein.

Das Schnäuzen (das man seit der letzten Rechtschreibreform zurecht mit Umlaut-A schreibt, da es mit unserer Schnauze zu tun hat) ist die allgemein akzeptierte Form der Sekretbefreiung. Wenn auch unter Vorbehalt: In Vietnam etwa gilt es als unhöflich, sich bei Tisch zu schnäuzen – dort ziehe man das Sekret besser kräftig hoch. Und wer das Schnäuzen nicht lassen kann, suche dafür die Toilette auf. Richtiges Schnäuzen will allerdings gelernt sein. Beim kräftigen Ausblasen entsteht ein Druck von 88 Millibar in der Nase und der pustet den Inhalt auch mal gern

in die Nebenhöhlen. Gerade wenn man so richtig viral verschnupft ist, kann das eine Menge Keime in Gegenden schleudern, in der man sie lieber nicht hätte.

Eine schonende Methode, der Schleimproduktion Herr bzw. Frau zu werden, sind Spülungen mit Salzwasserlösung. Besser aber ist, dass wir die wichtige Aufgabe des Nasensekrets schätzen und den Organismus unterstützen, indem man die Flüssigkeitszufuhr erhöht, sodass die Löschbehälter für die Nase gefüllt sind.

Mineralstoffquelle

Speichel

Speichel ist viel mehr als nur eine Flüssigkeit, die uns hilft, Essen und Trinken zu schlucken. Tatsächlich spielt Speichel eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern. Auch Speichel enthält mit den IgA-Antikörpern spezielle Eiweißmoleküle, aber auch Enzyme, die Bakterien und Viren bekämpfen können. Zudem enthält der Speichel Mineralstoffe, die dabei helfen, unsere Zähne zu remineralisieren und zu stärken. Das kann dazu beitragen, dass unsere Zähne widerstandsfähiger gegen Karies und andere Schäden werden.

Schließlich beginnt die Verdauung nicht erst im Magen, sondern bereits im Mund. Das klassische Beispiel eines Brötchens (Stärke), das durch die Enzyme im Speichel (Amylase) in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten wird und damit nach einiger Zeit den Geschmack

Ungesunde Aspekte gesunder Ernährung

Es mag überraschend klingen, aber eine zu gesunde Lebensweise kann sich tatsächlich negativ auf den Körper auswirken.

Übermäßiger Konsum von Obst

Er kann zu einer hohen Zuckeraufnahme führen und den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht bringen. Zudem haben viele Menschen – ohne es zu wissen – eine Fruktoseintoleranz, sodass die Fruchtzuckeranteile nicht aufgenommen werden können, im Darm verbleiben und den Bakterien als Nahrung dienen. Diese vertragen das Obst genauso wenig wie wir und pupsen pausenlos. Damit haben auch wir mit Blähungen, Krämpfen und Durchfällen zu kämpfen – obwohl wir uns doch so gesund ernähren.

Übermäßige Aufnahme von Ballaststoffen

Sie kann zu Verdauungsproblemen führen und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen beeinträchtigen. Im Extremfall werden Flohsamen und Co. als Abführmittel missbraucht, was im Normalfall nicht zur Verbesserung des Wohlbefindens beiträgt.

Ein zu niedriger Konsum von Fett

Er kann zu Hormonungleichgewichten führen und den Körper davon abhalten, wichtige Hormone zu produzieren. Der Mythos vom »bösen Fett« hält sich dennoch wacker.

Übermäßiger Konsum von grünem Tee

Er kann das Herz-Kreislauf-System überstimulieren und zu Problemen führen. Zu viel davon kann toxische Wirkungen auf die Leber haben. Zudem verträgt er sich nicht sonderlich gut mit der einschläfernden Wirkung des Melatonins. Abends sollte man darauf verzichten, da er sehr lange wachhält.

Zu viel Sport und Bewegung ohne ausreichende Regeneration

Das kann zu Verletzungen und Entzündungen führen – und zu einem erhöhten Stresslevel. Wer andere Hormone mit Sport boosten möchte, der sollte es nicht übertreiben. Wie es so schön im Volksmund heißt: »Sport und Turnen füllt Gräber und Urnen« –, in diesem Zusammenhang darf daher die Frage erlaubt sein: Stellen sich die Glückshormone beim Sport ein, bevor oder nachdem man gestorben ist?

Als »Orthorexia nervosa« bezeichnet man das »krankhafte Gesundessen«, bei dem die Erlangung eines Zustandes absoluter körperlicher Reinheit durch Ernährung sowie Sport über alles andere gestellt wird. Die



Der offiziell entspannendste Song der Welt

Musik kann auf verschiedene Weise dazu beitragen, Hormone im Körper zu produzieren. Eine Studie hat gezeigt, dass das Hören von Musik mit einem positiven Text die Freisetzung von Oxytocin erhöhen kann. Gleiches gilt, wenn mehrere Menschen gemeinsam Musik hören oder musizieren. Und natürlich kommt es auf den Mix am Tape an: Man kann sich vorstellen, dass das »Wiegenlied« von Mozart andere Effekte auslöst als »Highway to Hell« von AC/DC. Und dass bei Ersterem eher ein Hormon wie Serotonin oder Prolaktin zum Vorschein kommt, während sich bei den stampfenden Rhythmen wohl mehr Testosteron und Adrenalin einstellen werden.

Auch das Stresshormon Cortisol kann durch Musik beeinflusst werden. Vor einigen Jahren wurde der »entspannendste Song der Welt« komponiert. Ein wissenschaftliches Team des Sussex Innovation Centre und des Forschungscentrums Mindlab in Großbritannien spielte 20 Teilnehmerinnen den Song »Weightless« von Marconi Union vor.²⁷ Sollte Ihnen das Stück nicht viel sagen, ist es kein Wunder, da es weniger für die Charts, sondern extra für diesen Zweck komponiert wurde. Während des Experiments bestimmten Soundtherapeuten mithilfe von Sensoren den Stresslevel. Tatsächlich kam es beim Hören von »Weightless« zu einer Reduktion der Cortisolwerte um 65 Prozent und damit deutlich mehr als bei Werken von Mozart oder Enya. Das Hören des Songs wirkt damit auch effektiver als ein Spaziergang oder eine Tasse Tee. Es soll sogar so wirkungsvoll sein, dass explizit davor gewarnt wird, den Song beim Autofahren abzuspielen. Mit 20 Probandinnen zwar

eine sehr kleine Studie und man muss auch bedenken, dass sich die Wirkung nicht für alle einstellt – immerhin kann plätschernde Musik im Wellnessbereich auch für manche entspannend sein und andere dazu bringen, den Saunakübel gegen den Lautsprecher zu werfen. Dennoch ist das Ergebnis beeindruckend und Mindlab erstellte sodann sogar eine Playlist der entspannendsten Songs. Hier ein Auszug:

- »Weightless« von Marconi Union
- »Watermark« von Enya
- »Strawberry Swing« von Coldplay
- »Someone Like You« von Adele
- »Canzonetta Sull'aria« von Mozart

Das Hören von lauter, energiegeladener Musik oder das Tanzen zu schnellen Rhythmen kann den Körper einer erhöhten physischen Belastung aussetzen und die Freisetzung von Adrenalin fördern. Stücke im Dreivierteltakt oder Wiegenlieder können umgekehrt eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben und dadurch die Herzratenvariabilität erhöhen. Auch die Atmung kann durch Musik beeinflusst werden. Ähnlich wie das Prana-yama beim Yoga führen verschiedene Atemtechniken zu einer Ausschüttung körpereigener Medikamente. So kann der Einsatz von Musikinstrumenten wie der Flöte oder dem Didgeridoo dazu führen, dass der Atemrhythmus des Körpers sich verlangsamt und die Atmung tiefer wird. Dadurch wird vermehrt Sauerstoff aufgenommen und der Körper kann besser entspannen. Nebenbei trainiert es auch die Halsmuskulatur. Und zwar derart wirksam, dass man ein medizinisches Didgeridoo gegen das Schnarchen bzw. die gesundheitlich proble-