

# Der Freie Zahnarzt

GEMA-FREIE ENTSPANNUNGSMUSIK IN DER PRAXIS

## Harfenklänge im Hintergrund

Der Besuch beim Zahnarzt treibt Patienten nicht selten Angstschweiß auf die Stirn. Oder zumindest Unbehagen. Doch dem lässt sich leicht begegnen. **Wellness-Musik mit Tiefenwirkung** hilft dabei, um in Warte- und Behandlungsraum für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen. Was Ruhepuls-Rhythmus und anmutige Melodien bewirken, weiß Psychotherapeut Dr. Arnd Stein.

Musik beeinflusst unsere Gefühle und Befindlichkeit – diese uralte Erkenntnis ist erst in den letzten Jahren in den Blickpunkt der Wissenschaft gerückt. Eine zunehmende Anzahl empirischer Untersuchungen beschäftigt sich mit den positiven Wirkungen entspannender Klänge auf Körper und Seele. Das übereinstimmende Ergebnis der meisten Studien: Entspannungsmusik ist ein echter Stress-Killer. Die typischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen, chronische Schmerzen, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen können allein durch regelmäßiges Hören dieser Musik signifikant gelindert werden.

### Angstlösende Wirkung auf Patienten

Inzwischen hat die Entspannungsmusik auch Einzug in die medizinische Praxis gehalten – in den OP ebenso wie ins Behandlungs- oder Wartezimmer. In diesen Bereichen wird nicht nur ihre angstlösende Wirkung auf den Patienten begrüßt, sie schafft auch für Ärzte und Hilfspersonal eine angenehme, entspannende Atmosphäre.

Allerdings: Das Angebot an Entspannungs- und Wellness-Musik hat sich in den letzten Jahren inflationär vervielfältigt. Bei der schier unüberschaubaren Fülle an Titeln scheint es immer schwieriger zu werden, die Spreu vom Weizen zu trennen. Ein

simpler Kunstgriff kann die Auswahl aber erheblich vereinfachen: Ebenso wie bei der Entscheidung für ein bestimmtes Buch sollte man sich auch beim Kauf einer CD zunächst am Autor orientieren. Erfüllt seine musikalische „Handschrift“ die Erwartungen an den klinischen Einsatz, so werden auch weitere Titel seines Programms wahrscheinlich eine ähnliche Wirkung erzielen. Anonyme CDs dagegen lassen sich weder einordnen noch vergleichen und bergen zudem ein größeres Risiko, inhaltlich minderwertig zu sein. Die gezielte Auswahl GEMA-freier Musik hat noch einen erfreulichen Nebeneffekt: Werden in der Praxis ausschließlich diese Titel abgespielt, entfallen sämtliche GEMA-Gebühren.

### 60 Taktschläge pro Minute

Sicher: Auch Entspannungsmusik ist Geschmackssache. Doch ihre Akzeptanz und Wirksamkeit hängt von einigen wichtigen Kriterien ab: Neben dem Ruhepuls-Rhyth-

Seine musiktherapeutischen Kompositionen bietet Dr. Arnd Stein in einer Auswahl von mittlerweile mehr als 30 verschiedenen CDs à 60 Minuten an. Das abwechslungsreiche Programm reicht von Klassik bis New Age.

Informationen unter [www.vtm-stein.de](http://www.vtm-stein.de) oder bei VTM, Postfach 72 13, 58610 Iserlohn, Tel. 0 23 74/93 73 50, Fax 0 23 74/1 55 36 anfordern.

mus von etwa 60 Taktschlägen pro Minute führen vor allem eingängige, anmutige Melodien, ein komplexes, abwechslungsreiches Arrangement sowie eine ausgefeilte Klanggestaltung zu einem Hörerlebnis, das als besonders angenehm empfunden wird und Körper wie Seele spürbar entspannt. Eine Studie in einer gynäkologischen Praxis zeigte, dass sogar Ungeborene auf die beruhigenden Klänge mit einem Schlaf-CTG reagieren. Eine derart konzipierte Musik kann ihre Entspannungswirkung offenbar ohne jede kulturelle Vorerfahrung oder gezielte Übungen entfalten.

Der bekannte Psychotherapeut und Musiker Dr. Arnd Stein hat seit mehr als 15 Jahren zahlreiche Entspannungs-CDs nach diesem bewährten Muster entwickelt und in der psychologischen sowie klinischen Praxis erprobt. Eine Umfrage unter 172 Ärzten (basierend auf etwa 23.000 Patienten) bescheinigte der Musik eine äußerst positive Wirkung auf das gesamte psychophysische Befinden der Patienten. In einer Praxis für ambulante Chirurgie wurden mehr als 5.000 Patienten unter Lokalanästhesie mit der Entspannungsmusik „behandelt“. Die wichtigsten Ergebnisse: eine bessere Befindlichkeit der Patienten, ein geringerer Verbrauch an Betäubungsmitteln und Einsparung einer Person, die sonst zur Ablenkung der Patienten erforderlich war.

### Wirksamkeit unabhängig vom Alter

Während seiner langjährigen Untersuchungen machte Dr. Stein noch eine erstaunliche Entdeckung: Die Wirksamkeit und Akzeptanz seiner „Entspannungssymphonien“ ist unabhängig vom Alter des Hörers. Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden von der entspannenden Suggestivkraft gleichermaßen angesprochen, wodurch der universelle Einsatz der Musik – ganz abgesehen davon, dass sie GEMA-frei ist – auch in der Zahnarztpraxis wesentlich begünstigt wird.