

Musik als Schlafmittel



musikalische Schlaftablette

Kanadische Forscher haben eine spezielle Musik für Menschen entwickelt, die unter Schlaflosigkeit und Beklemmungen leiden. An die jeweiligen Hirnwellenmuster individuell angepasst, hilft die "Gehirnmusik"

beim Entspannen, verbessert den Schlaf und kann damit herkömmliche Schlafmittel ersetzen. Das berichtet die Universität Toronto in einer Pressemitteilung.

Das Team um den Psychiater Leonid Kayumov studiert die Hirnwellenmuster jedes einzelnen Patienten, um herauszufinden, welche Rhythmen und Klänge einen meditativen Zustand hervorrufen können. Ein von den Forschern entwickeltes Computerprogramm sucht dann eine individuelle Musik aus, die beim Patienten genau diese meditativen Hirnwellenmuster erzeugt.

Die "Gehirnmusik" mindert Beklemmungen und Schlaflosigkeit deutlicher als ähnliche Melodien, die nicht speziell an die Hirnwellenmuster des Patienten angepasst sind, fanden die Wissenschaftler in ersten Tests heraus.

ddp/bdw - Cornelia Pfaff

Quelle: Bild der Wissenschaft 14.08.2002