

Inhalt

Vorwort	11
Einführung: Wirkungen von Musik auf die Gesundheit	15
Teil 1	
Eine Welt ohne Musik wäre eine Welt ohne Menschen	21
Warum der Mensch ohne Musik die Evolution nicht überstanden hätte	23
Unser angeborener Sinn für Musik – Auch Nichtmusiker sind musikalisch	37
Musik und Sprache im Gehirn	44
Unser Engagement formt unser Gehirn	55
Teil 2	
Musik und Emotionen: Ein Leben mit Musik ist ein längeres Leben	69
Wie ruft Musik Emotionen hervor?	71
Weniger negative Bewertungen machen unser Leben positiver	72
Emotionale Resonanz	92
Liebling, sie spielen unser Lied!	100
Manchmal mögen wir es, wenn wir wissen, dass wir falsche Vorhersagen machen	106
Fantasie und Imagination – Erfinden macht Spaß	119
Verstehen und das Vergnügen an Aha-Erlebnissen	125
Das Erlebnis ist das Ergebnis – Soziale Funktionen von Musik	129
Tanz der Hormone im Takt der Musik	136
Vegetatives Nervensystem	137
Hormone	141

Immunsystem	144
Musik kontra Heilbehinderung	146
Wie Musik heilsam wirkt	153
Resilienz stärken	162
Teil 3	
Was geschieht im Gehirn, wenn Musik Emotionen hervorruft?	169
Emotionen im Gehirn – Bilden wir uns Gefühl in der Musik nur ein?	171
Das Vitalisierungs-System	171
Das Spaß-, Schmach- und Schmerz-System	183
Das Glücks-System – Seele im Gehirn	195
Das Unterbewusste – Schuld, Scham und Schande im Gehirn	208
Was ist eine Emotion?	221
Morgen-Tanzen	228
Teil 4	
Wie Musik bei Krankheiten hilft	231
Schlaganfall	233
In der akuten Phase	235
Aphasie – Singende Patienten, die nicht mehr sprechen können	240
Hemiparesen – Hilfe bei Lähmungen	248
Alzheimer-Demenz – Frischzellentherapie im Gehirn	256
Parkinson – Let's dance!	268
Autismus	281
Chronische Schmerzen	294
Abhängigkeitsprobleme	299
Musik statt Schokolade	303
Musik bei nicht organischen Schlafstörungen und zur Beruhigung	310
Depression	315
Wie mich dieses Buch auf ein Musikrezept für Schizophrenie-Patienten brachte	328

Zum Schluss: Auf einen Blick	332
Musikmeditation	332
Sport machen mit Musik	335
Negative Nebenwirkungen von Musik	336
Notfallhilfe bei negativen Emotionen bzw. Stimmungen	338
Anmerkungen	347
Register	371