



- Service
- Aktuell in medworld
- Aktuelle News
  - Aktuelle News - Archiv
- Ansprechpartner
- Gesundheitspässe
- Gesundheitstage
- Giftinformationszentren
- Initiative zweite Lebenshälfte
- Kundenservice-Center
- Linklisten
- medworld Shop
- Patientenverfügung
- Selbsthilfegruppen
- Kontakt
- Sitemap
- AGB / Hilfe
- Impressum

- Gesundheitsratgeber
- Gesund leben
- Boehringer Ingelheim

Service > Aktuelle News > Gedichte beruhigen Herz und Gemüt

09.09.2002

## Gedichte beruhigen Herz und Gemüt

**NEW YORK, 06. September (Reuters Health) - Der rhythmische Klang der Poesie, der so manche Liebenden betört, kann auch dem Rezitierenden gesundheitlich gut tun. Einer neuen Studie der Universitäten Bern und Witten/Herdecke zufolge wirken Gedichte beruhigend auf Herz und Nerven des Vortragenden.**

"Unsere Forschungen lassen vermuten, dass der stresslösende Effekt einer bewussten Rezitation alter Poesie zu tiefer Entspannung danach führt", berichteten Dietrich von Bonin von der Universität Bern und Dr. Henrik Bettermann (Witten/Herdecke) gegenüber Reuters Health. "Dieser Effekt kann nicht nur beim Stress-Management dienlich sein, sondern auch bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und anderen Erkrankungen, die durch unregelmäßige Atmung bedingt sind."

Die Wissenschaftler gingen der Wirkung von Dichtkunst auf die Pulsrate in einer sehr kleinen Studie mit sieben Personen nach. Dabei mussten die Teilnehmer, nachdem ihre Herzwerte zuvor 15 Minuten lang gemessen worden waren, über eine halbe Stunde hinweg Gedichte vortragen oder sich über denselben Zeitraum hinweg unterhalten. Danach wurde jeweils der Puls erneut über 15 Minuten hinweg gemessen.

Nach der Rezitation hatten sich die Herzwerte der Studienteilnehmer so verlangsamt, dass ihre Atmung - laut Autoren - mit dem Puls "harmonische interagierte". Und: Dieser Effekt dauerte auch noch weitere 15 Minuten nach den Vortragsübungen an, während bei den in Konversation befindlichen Personen keine Wirkungen dieser Art zu beobachten waren, schreiben die Forscher im International Journal of Cardiology.

Angesichts dieser Erkenntnisse "empfehlen wir, solche alten Tugenden wie das Vortragen rhythmischer Gedichte nicht nur in der Therapie zu pflegen, sondern auch in der Erziehung, um damit schon früh Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen stressbedingten Problemen vorzubeugen", resümieren Bettermann und von Bonin. Dies vermag im übrigen ebenso den beruhigenden Effekt des Singens erklären, glauben die Autoren, "da Gesang von ruhigen Liedern ebenfalls langsames und tiefes Atmen fördert."

© 2002 Reuters Limited / MedCon Health Contents AG

### Zur News-Übersicht

© Copyright 2002 Reuters Limited. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung von REUTERS urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen. Reuters und das Reuters Logo sind eingetragene Warenzeichen. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.



[zum Seitenanfang](#) | [diese Seite ausdrucken](#) | [diese Seite empfehlen](#)

© Boehringer Ingelheim Pharma KG 1997-2002. Alle Rechte vorbehalten.

Benutzername:

Password:

Secure Server

[Passwort vergessen?](#)