

## **„Auf den Rhythmus kommt es an“**

(Die Wirkung von Schwingungen aus Klang und Rhythmen aus Licht auf den Organismus)

von Tom Matzek, 31.03.2000

(ORF - Modern Times)

Schwingungen aus Klang und Rhythmen aus Licht, das ist der Alltag der Forscher am Joanneum Research in Weiz.

Die Chronomediziner beobachten die Wirkung von inneren und äußeren Zeitgebern auf den Organismus. Der Wechsel von Tag und Nacht, das Wirken der inneren Uhr, ist der bekannteste Rhythmus. Durch Forschungen zeigt sich aber immer mehr, dass dieser Rhythmus nur ein kleiner Teil der zeitlichen Struktur im Körper ist.

Max Moser, Physiologe Joanneum Research Weiz: „Diese zeitliche Struktur durchwebt unseren Organismus wie ein Netzwerk von verschiedenen Rhythmen von verschiedene Wellenlängen, die den Körper vom Tagesgang, über Stunden, Minuten und Sekundenrhythmen beeinflussen und modulieren.“

Es ist eine neue Sicht der Dinge: Schwingungen sind nicht ein Zeichen für Instabilität sondern für Flexibilität.

Im Labor des Joanneum Research in Weiz wird mit verschiedensten Techniken versucht, die Welt der Rhythmen und Frequenzen sichtbar zu machen. Ziel ist es, die aussagekräftigsten Parameter zu finden.

Neueste Studien setzen große Hoffnungen auf den Diagnosefaktor der Herzfrequenzvariabilität.

Max Moser: „Beispielsweise reichen schon 5 Minuten Aufzeichnung der Herzfrequenzvariabilität, um einen ersten Eindruck zu bekommen, wie belastet der Organismus ist. Und besonders Herzerkrankungen, führen zu einer starken Reduktion der Herzfrequenzvariabilität. Diese Reduktion ist ein Indikator für die Belastung des Herzens. Wenn das Herz beginnt, starr zu schlagen und keinen Rhythmus, keine Variabilität mehr hat, ist das ein höchst bedenkliches Zeichen.“

Bei einem gesunden Menschen zeigt sich deutlich die Dynamik von Herzschlag und Atmung während eines Tages.

Schwingungen formen Körper. Schon einfache Experimente aus dem Physikunterricht zeigen das. Ein Farbpapier auf einem Lautsprecher vermittelt einen Eindruck vom Pulsieren innerer Organe.

Musik kreierte Ornamente, die wir von niederen Lebewesen und Pflanzen kennen. Die Chronomedizin beweist jetzt: Schallwellen strukturieren den menschlichen Organismus genauso wie das Lycopodiumpulver.

Max Moser: „Einer der interessantesten Aspekte unserer Forschung ist die Klangstruktur, die im Körper durch das Sprechen der Silbe OM entsteht und was sich dabei gezeigt hat, ist, dass die Körperrhythmen hier klangähnlich zu schwingen beginnen. Man kann davon ausgehen, dass der Erholungswert eines solchen Zustands sehr hoch ist, höher sogar als im Tiefschlaf, wo ähnliche Phänomene, aber nicht so deutlich auftreten.“

Sprachtherapeut Dietrich von Bonin und die Joanneum-Research-Techniker machten es möglich: erstmals bei MODERN TIMES ist die Wirkung der alten Meditationssilbe „Om“ direkt sichtbar. Puls und Atmung werden ein harmonisches Schwingungspaar - der Organismus erholt sich.

In weiteren Versuchsreihen wird auch die Wirkung von Sprachübungen und von antiker Dichtkunst untersucht. Schon jetzt zeigt sich: eine chronomedizinische Sprachtherapie könnte in Zukunft überall dort eingesetzt werden, wo der Organismus übermüdet ist und nicht mehr regeneriert, z. B. bei Schlafstörungen, Depressionen oder Stresserkrankungen.