

▶ Zahnarztangst

Zahnbehandlungsangst mit Vogelgezwitscher lindern?

| Vogelgesang kann nachweislich Ängstlichkeit und irrationale Gedanken mildern. Dies ist das Ergebnis einer Studie von Forschenden des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, die den Einfluss von Vogelgesang auf Stimmung, Paranoia und Kognition untersucht haben. |

Dazu führten sie ein randomisiertes Online-Experiment mit insgesamt 295 Teilnehmenden durch. Diese hörten sechs Minuten lang entweder typische Verkehrsgeräusche oder Vogelgesänge. Vor und nach den Hörproben füllten die Teilnehmenden Fragebögen zur Erfassung der mentalen Gesundheit aus und erhielten Kognitionsaufgaben. Insgesamt legt die Studie nahe, dass das Hören von Vogelstimmen Ängstlichkeit und Paranoia bei gesunden Menschen verringert. Das Forschungsteam konnte dagegen keinen Einfluss von Vogelgesang und Verkehrslärm auf die kognitive Leistung feststellen. Eine mögliche Erklärung für die positiven Effekte der Vogelstimmen sehen die Forschenden darin, dass diese unschwellig mit einer intakten natürlichen Umgebung in Verbindung gebracht werden. Dadurch wird die Aufmerksamkeit von psychischen Belastungen abgelenkt und das Gefühl von Sicherheit oder Geborgenheit vermittelt. Insgesamt ergeben sich aus den Ergebnissen interessante Ansätze für weitere Forschung und Anwendung, wie die aktive Manipulation von Geräuschkulissen in verschiedenen Situationen oder ihre Untersuchung der Wirkung auf Menschen mit diagnostizierten Angststörungen und Paranoia. **Praxistipp:** Nutzen Sie diese Erkenntnisse zum Wohl Ihrer Patienten. Schon das Abspielen einer Klang-CD im Wartezimmer wäre eine einfache Möglichkeit, um Entspannung vor der Behandlung zu schaffen.

▾ QUELLE

- Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L. et al. Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Sci Rep* 12, 16414 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0>

▶ Umfrage

Hohes Bewusstsein für Klimaschutz bei Ärzten, doch es mangelt an Führung und Umsetzung

| Im Auftrag des Centre for Planetary Health Policy (CPHP, cphp-berlin.de) führte die Stiftung Gesundheit (stiftung-gesundheit.de) im September 2022 eine repräsentative Umfrage zum Stand der Transformation zu einem klimaneutralen und klimaresilienten Gesundheitswesen durch. Befragt wurden Führungskräfte und Fachärzte zu ihrer persönlichen Einstellung und der Umsetzung von Umwelt- und Klimaschutzmaßnahmen sowie zu Barrieren bei deren Implementation (voge.ly/vgID1hR/). |

Die große Mehrheit der Befragten (80-90 %) ist sich bewusst, dass Maßnahmen zur Bewältigung der Klimakrise in Gesundheitseinrichtungen ergriffen werden müssen, allerdings fühlt sich nur eine Minderheit in ihren Bemühungen von Kollegen unterstützt (20 %). Daneben fehlt es an fachspezifischem

Vogelgesänge
verringern
Ängstlichkeit



ARCHIV

Hier mobil
weiterlesen



IHR PLUS IM NETZ

Hier mobil
weiterlesen

