

WIE MUSIK DAS GEHIRN FIT HÄLT UND DAS WOHLBEFINDEN IM ALTER STÄRKT

Möchten Sie Ihr Gehirn stärken und schützen? Dann machen Sie täglich Musik. Als Neurowissenschaftlerin und Musikerin möchte ich Ihnen hier eine Fülle von Gründen aufzeigen, warum Musik etwas vom Besten ist, was wir unserem Gehirn für die tägliche Stärkung schenken können – speziell auch im Alter. Musik und Singen erhöhen unsere geistige Fitness und machen zufriedener und gesünder.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Musik hören oder machen?

Es gibt wohl kaum jemanden, der auf diese Frage antwortet: «Ich fühle mich schlechter». Musik stärkt, sowohl psychisch als auch physiologisch. Und Musik stärkt das Gehirn. Misst man die neuronale Aktivität während des Musizierens, sind fast alle Hirnareale gleichzeitig aktiviert. Musik wirkt also nicht nur auf den auditiven, visuellen und motorischen Kortex ein, sondern auch auf das limbische System, dem Entstehungsort von Emotionen.

Musik massiert das Gehirn

Hören und Spielen von Musik ist somit mit einem intensiven Ganzkörpertraining vergleichbar. Diese Massage des Gehirns bewirkt sowohl kurz- als auch langfristige positive Veränderung des Wohlergehens und der geistigen Leistungsfähigkeit. Diese Effekte zeigen sich speziell auch in Bezug auf die Gesundheit im Alter: Indem musikalische Aktivitäten das Gehirn auf vielfältige Weise stimulieren, kann sie sogar neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz verzögern oder verlangsamen.

Musik ist Schutz für das Gehirn

Wenn wir regelmässig aktiv Musik hören oder machen, werden die Gehirnareale durch diese Aktivierung gestärkt, so wie im Fitnesscenter die Muskeln. Musikalische Reize schaffen neue Verschaltungen von Nervenzellen und bewirken eine erhöhte Vernetzung von Hirnarealen. Auch werden gewisse Hirnregionen grösser. Speziell der präfrontale Kortex und der Corpus callosum, die Brücke zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte. Musik bewirkt somit eine erhöhte Neuroplastizität, also Anpassungs- und Veränderungsfähigkeit des Gehirns, und das Gehirn wird belastbarer gegenüber Abbauprozessen.

Musik verbessert das Gedächtnis

Musik hilft dem Gehirn beim Denken und Lernen. So zeigen Studien, dass man bessere geistige Leistung erbringt und schneller neue Informationen abspeichern kann, wenn man vorher kurz Musik gehört oder gemacht hat. Speziell das Singen verbessert Sprachverarbeitung und Erinnerungsvermögen, selbst bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz. Dazu kommt, dass musikalische Erinnerungen oft länger erhalten bleiben als andere Gedächtnisinhalte, weil sie tief im Gehirn verankert sind.

Musik macht glücklich und beruhigt

Studien zeigen, dass durch Musik und Singen mehr Glückshormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden, welche uns glücklicher fühlen lassen. Auch kann beruhigende Musik (z.B. klassische Musik oder Naturklänge) den Cortisol-Spiegel im Blut senken. Dies geschieht durch eine direkte Beeinflussung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. Musik sorgt bei Stress für eine schnelle Rückkehr in den Entspannungsmodus.

Musik verbindet

Gemeinsames Singen fördert die Verbundenheit und emotionale Stabilität und verringert depressive Symptome. Dies kann durch die vermehrte Ausschüttung des sogenannten Kuschelhormons oder Bindungshormons Oxytocin erklärt werden. Doch nicht nur die Hormone, auch die Aktivierung bewirken mehr Verbundenheit: Wenn wir in einer Gruppe singen, passen sich die Rhythmen der neuronalen Aktivierung in den Gehirnen an. Man nennt dies neuronale Synchronisation. Dies führt dazu, dass man sich verbunden und sicher fühlt, was wiederum die mentale Gesundheit stärkt.

Musik als Intervention bei Demenz

Musik kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität von DemenzpatientInnen steigern, indem sie Stress reduziert und positive Emotionen auslöst. Demenzpatienten reagieren besser auf Musik, die aus jungen Jahren vertraut ist. Erinnerungen im Zusammenhang mit Musik sind emotionale Erinnerungen, die offensichtlich nicht verblassen, da sie in den emotionalen Registern abgespeichert sind. Lieder sind somit ein grosser Schatz für das ganze Leben.

Studien zeigen auch, dass Musiktherapie helfen kann, aggressives Verhalten und Angstzustände zu reduzieren.

Machen Sie jeden Tag 15 min Musik

Die positive Wirkung von Musik ist vielfältig und klar erwiesen. Darum rate ich Ihnen wärmstens, sich diese Stärkung täglich zu gönnen! Integrieren Sie täglich Musik in Ihren Alltag – schon 15 Minuten sind genug, um das Gehirn damit zu stärken! Hier sind einige Möglichkeiten dazu. Wählen Sie gerne zwei davon aus:

- **Etablieren Sie tägliche Musikrituale**, indem Sie Lieblingslieder gezielt in den Tagesablauf integrieren (z. B. morgens zum Start in den Tag oder abends zur Entspannung). Auch beim Kochen, Spaziergehen oder bei der Hausarbeit können Sie Musik hören und bewusst mitsingen.
- **Singen Sie mit anderen**, zum Beispiel in einem Chor oder einer Singgruppe – viele Gemeinden und Seniorenzentren bieten solche Aktivitäten an. Pflegen Sie familiäre Singtraditionen, z. B. mit Enkeln Kinderlieder singen oder an Treffen gemeinsam musizieren.
- **Lernen oder wiederentdecken Sie ein Instrument**, egal ob ein früher erlerntes Instrument, das Sie wieder regelmässig in die Hand nehmen, oder ein neues Instrument, das Sie ausprobieren. Besuchen Sie wenn möglich eine Musikschule oder einen VHS-Kurs. Integrieren Sie regelmässige kleine Übungseinheiten in den Alltag.

- **Erleben Sie Musik aktiv**, indem Sie regelmässig Konzerte oder Musikveranstaltungen besuchen. Oder sehen Sie sich Musikdokumentationen oder Mitsing-Filme an und machen Sie aktiv mit. Speziell bereichernd ist auch, Musik aus verschiedenen Kulturen zu erkunden.

- **Nutzen Sie digitale Möglichkeiten wie YouTube**, um Playlists mit motivierender Musik zu erstellen, bei Karaoke-Aufnahmen mitzusingen oder digitalen Musikunterricht zu nutzen.

- **Setzen Sie Musik als Therapie ein**, um gezielt Ihre Stimmung aufzuhellen, sich zu entspannen oder beim Tanzen und dem Rhythmus wieder die Balance zu finden.

- Und zu guter Letzt: **Singen Sie täglich, egal wann und wie**. Die Stimme, unser körpereigenes Instrument, haben wir immer dabei, müssen es nicht schleppen, und können es somit bei jeder Gelegenheit einsetzen. Singen ist eine Glücksdusche, die Sie jeden Tag geniessen dürfen, und eine kraftvolle Möglichkeit, das Gehirn zu trainieren, Emotionen zu regulieren und soziale Bindungen zu stärken.

Dr. Barbara Studer
ist preisgekrönte Neurowissenschaftlerin, Musikerin und Gründerin & CEO der Hirncoach AG, mit der sie wissenschaftlich fundiertes ganzheitliches Gehirnt raining für Menschen in jedem Alter anbietet.
www.hirncoach.ch

