

Chorsingen gegen Depressionen

Datum: 27.10.2025

Original Titel:

Effects of choral singing on depression and anxiety in older adults: A randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Chorsingen als nicht medikamentöses Verfahren zur Reduktion von Depressionen und Angststörungen bei Älteren?
- Randomisierte kontrollierte Studie, 200 ältere Studienteilnehmer mit Risiko für kognitiven Abbau und Demenz
- Vergleich von Chorsingen und aktiver Kontrollgruppe mit Gesundheitsbildungsprogramm
- Beide Ansätze bei älteren Menschen gleich wirksam zu Prävention von Depressionen und Angststörungen
- Frühere Studien mit passiven Kontrollgruppen könnten Effekte von Chorsingen überschätzt haben
- Studie hebt Wichtigkeit aktiver Kontrollgruppen für valide Ergebnisse hervor

MedWiss – Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 200 älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau fand, dass Chorsingen genauso wirksam ist wie ein strukturiertes Gesundheitsbildungsprogramm. Beide Interventionen senkten das Risiko für Depressionen und Angststörungen.

Depressionen und Ängste können kognitiven Abbau bei älteren Menschen beschleunigen. Es besteht zudem ein großer Bedarf an nicht-medikamentösen Präventionsmaßnahmen. Bisher gibt es nur wenige randomisierte kontrollierte Studien, welche die Effekte von Chorsingen bei älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau und Demenz untersucht haben. Frühere Studien nutzten zudem passive Kontrollgruppen, wodurch unklar blieb, ob die positiven Effekte tatsächlich auf das Chorsingen zurückzuführen waren.

Chorsingen gegen Depression und Ängste?

Im Rahmen einer offenen, parallel geführten Studie wurden 200 selbstständig lebende ältere Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau zufällig entweder der Gruppe mit Chorsingen oder einer aktiven Kontrollgruppe mit einem Gesundheitsbildungsprogramm zugeteilt. Beide Interventionen bestanden aus wöchentlichen 1-stündigen Gruppensitzungen über einen Zeitraum von 2 Jahren. Als sekundäre Endpunkte wurden das Auftreten von Depressionen und Angststörungen zu Beginn, nach 1 Jahr und nach 2 Jahren gemessen.

Vergleich von Chorsingen und aktiver Kontrollgruppe mit Gesundheitsbildungsprogramm

Die Teilnehmenden der Chorsingen-Gruppe zeigten im Vergleich zu der Kontrollgruppe mit Gesundheitsbildung über alle Zeitpunkte hinweg ähnlich verringerte Wahrscheinlichkeiten für Depressionen und Angststörungen. Unterschiede ergaben sich nur in den Verläufen der Verbesserung, nicht aber im Gesamtergebnis.

Vergleichbare Wirksamkeit von Chorsingen und Gesundheitsbildung

Während frühere Studien mit passiven Kontrollgruppen für Chorsingen deutliche Vorteile berichteten, zeigen die aktuellen Daten, dass Chorsingen und Gesundheitsbildung in ihrer Wirksamkeit vergleichbar sind. Beide Interventionen verzögern das Fortschreiten zu klinisch relevanten Depressionen und Angststörungen bei älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung aktiver Vergleichsgruppen bei nicht-medikamentösen Interventionsstudien, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Ng TKS, Lim ZH, Todd M, Sun F, Ray K, Qi X, Guo J, Ye KX, Maier AB, Mahendran R, Lee Gan G, Tsakok M, Kua EH, Feng L. Effects of choral singing on depression and anxiety in older adults: A randomized controlled trial. J Psychiatr Res. 2025 Aug;188:162-168. doi: 10.1016/j.jpsychires.2025.05.061. Epub 2025 May 26. PMID: 40449223.