

Einfluss von Musikhören auf das Wohlbefinden älterer Erwachsener

Datum: 22.06.2026

Original Titel:

The impact of music listening on well-being in older adults: a systematic review

Kurz & fundiert

- Wie wirkt sich Musikhören auf das Wohlbefinden älterer Erwachsener aus?
- Systematischer Review über 13 Studien
- Musikhören mit verbesserter Stimmung, verbesserter Emotionsregulation sowie verringerten Ängste assoziiert

MedWiss - Musikhören kann sich bei älteren Erwachsenen positiv auf die Stimmung, Emotionsregulation und Ängste auswirken. Zu diesem Ergebnis kam ein systematischer Review, das 13 Studien einschloss.

Musik spielt im Leben vieler Menschen eine bedeutende Rolle. Zahlreiche Studien haben sich bereits mit dem Einfluss des Musikhörens auf Emotionen und das Wohlbefinden befasst. Wie viel Einfluss hat Musik auf das Leben älterer Menschen?

Welche Rolle spielt Musik im Leben älterer Menschen?

Wissenschaftler aus Italien und Pakistan fassten die aktuelle Datenlage zu dieser Thematik in einem systematischen Review zusammen. Dabei betrachteten sie speziell ältere Erwachsene. Die Autoren durchsuchten verschiedene internationale Datenbanken nach Studien, die sich mit älteren Erwachsenen (≥ 60 Jahre) aus der Allgemeinbevölkerung befassten und bis zum 01.09.2025 veröffentlicht wurden.

Systematischer Review mit 13 Studien

Insgesamt 13 Studien erfüllten die Kriterien der Wissenschaftler und untersuchten den Einfluss des passiven Musikhörens auf das Wohlbefinden der Studienteilnehmer. Die Musik wurde je nach Studie von den Studienteilnehmern selbst gewählt oder standardisiert vorgegeben und präsentiert. Die Studien wurden in verschiedenen Ländern durchgeführt, u.a. in Kanada, China, Schweden, Australien und den USA, hatten unterschiedliche Studiendesigns und umfassten jeweils 8 bis 1 024 Studienteilnehmer.

Die zusammengefassten Ergebnisse der eingeschlossenen Studien zeigten einen Zusammenhang

zwischen Musikhören und einer verbesserten Stimmung, einer verbesserten Emotionsregulation sowie verringerten Ängsten, vor allem in Phasen von Stress, Krankheit und sozialer Isolation. Insgesamt zeigte sich in den Studien ein positiver Zusammenhang zwischen Musikhören und dem emotionalen Wohlbefinden. Darüber hinaus wurden auch positive Effekte auf das soziale Wohlbefinden berichtet, insbesondere in Form von reduzierter Einsamkeit und gesteigerter sozialer Verbundenheit, vor allem beim gemeinschaftlichen Musikhören.

Assoziation zwischen Musikhören und verbessertem Wohlbefinden

Ältere Erwachsene konnten somit - vor allem in schwierigen Phasen - davon profitieren, Musik zu hören. Die Autoren weisen jedoch darauf hin, dass dem Review nur wenige und methodisch heterogene Studien zugrunde liegen. Weitere qualitativ hochwertige Studien sind daher erforderlich, um die bisherigen Ergebnisse zu prüfen und eine fundierte Grundlage für die praktische Anwendung zu schaffen.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Akhtar S, Buja A. The impact of music listening on well-being in older adults: a systematic review. BMC Public Health. 2026 May 29. doi: 10.1186/s12889-026-27955-4. Epub ahead of print. PMID: 42215978.