

Zwei Studien untersuchen den Zusammenhang zwischen aktivem Musizieren und Gesundheit

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der NAKO Gesundheitsstudie haben den Zusammenhang zwischen musikalischer Aktivität von Amateurmusikerinnen und -musikern auf ihre seelische und körperliche Gesundheit untersucht. Sie widmeten sich dabei insbesondere auch der Frage, wie sich die Pandemie auf die mentale Gesundheit der musikalisch aktiven Menschen ausgewirkt hat. Die Auswertung der Befragungen von NAKO Teilnehmenden zeigte, dass sich die selbstberichtete psychische Gesundheit insbesondere bei den Sängern in der Pandemie verschlechtert hat.

Singen, das Spielen von Instrumenten und das Hören von Musik können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. "Bislang gab es allerdings wenig Erkenntnisse aus epidemiologischen Studien, die sich mit den Auswirkungen der Amateurmusik auf die individuelle seelische und körperliche Gesundheit beschäftigen", sagt Privatdozentin Dr. Lilian Krist, Leiterin des Studienzentrums Berlin-Mitte an der Charité. "Wir haben daher zum einen soziodemografische sowie gesundheitsbezogene Faktoren bei 6.717 Erwachsenen der NAKO Gesundheitsstudie untersucht und zum anderen die Auswirkung der Corona-Pandemie im Jahr 2020 auf die psychische Gesundheit bei 3.666 musikalisch aktiven Personen im Vergleich zu nicht-musikalisch Aktiven genauer unter die Lupe genommen."

Von den rund 6.700 Befragten der NAKO Gesundheitsstudie des Studienzentrums Berlin-Mitte waren 53 Prozent mindestens einmal in ihrem Leben musikalisch aktiv, sieben Prozent musizierten ihr Leben lang. Die genauere Auswertung der Daten zeigte, dass musikalisch aktive Personen mit größerer Wahrscheinlichkeit eine höhere Bildung hatten und weniger häufig übergewichtig waren im Vergleich zu den musikalisch inaktiven Personen.

Während der ersten Welle der COVID-19-Pandemie im Jahr 2020 wurden in Deutschland eine Reihe von Maßnahmen zur Kontaktminimierung eingeführt. Diese betrafen auch Amateurmusikerinnen und -musiker. Eine weitere Studie der NAKO Forschenden mit knapp 3.600 Befragten untersuchte die Verbindung zwischen musikalischer Aktivität und psychischer Gesundheit vor und während der Pandemie. Von den Befragten waren 22,1 Prozent musikalisch aktiv, davon sangen 15,1 Prozent und 14,5 Prozent spielten ein Instrument. Die Teilnehmenden wurden mit standardisierten Fragebögen nach ihrer individuellen psychischen Gesundheit befragt, die Rückschlüsse auf Symptome einer Depression oder Angststörung ermöglichen.

"Unsere Studienergebnisse zeigen, dass Personen, die häufig sangen, bereits vor der Pandemie psychisch weniger stabil waren als Nicht-Musiker. Darüber hinaus war ihre Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens durch depressive Phasen oder Angst während der Pandemie im Vergleich zu Nicht-Musikern ausgeprägter", berichtet Professor Dr. Heiko Becher vom Institut für Global Health am Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD). „Instrumentalisten waren – entsprechend ihrer selbstberichteten Angaben – in der Pandemie etwas weniger psychisch belastet als Nicht-Musiker, wenn auch nur geringfügig, was auf einen möglichen positiven Effekt des Instrumentenspielens auf die psychische Gesundheit hindeutet."

Originalpublikation:

Becher H, Krist L, Menzel J et al. Music-Making and Depression and Anxiety Before and During the COVID-19 Pandemic—Results From the NAKO Cohort Study in Germany. International Journal of Public Health. 2024 <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1606993>

Menzel J, Kreutz G, Jabusch HC et al. Musical activity in a subsample of the German National Cohort study. Sci Rep. 2024 14, 14069 <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64773-3>