

Die Wirkung von Musik

Jeder, der Musik liebt, weiß, dass sie eine starke Wirkung auf unsere Gefühlswelt haben kann.

Schon nach wenigen Takten gibt das Gehirn das Glückshormon Dopamin frei. Die Reaktion ist umso intensiver, je mehr einem ein Musikstück gefällt:

Das Herz schlägt schneller, der Atem wird schwerer.

In der Medizin weiß man, dass durch Musik Stress, Ängste und sogar Schmerzen reduziert werden können.

Es gibt dort mittlerweile viele Bereiche, in denen versucht wird, mit Musik gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen: so etwa bei Depressionen, Parkinson und Demenz.

Durch Musik wird im Gehirn die sogenannte Neuroplastizität angeregt, das ist die Fähigkeit dieses Organs, zeitlebens seine Strukturen verändern zu können. Wichtig ist das zum Beispiel für Menschen, deren Gehirn geschädigt ist, etwa nach einem Schlaganfall oder Hirntumor. Dank der Neuroplastizität können gesunde Regionen im Gehirn oft die Funktionen der geschädigten Areale übernehmen. Die Nervenzellen und Nervenzellenbahnen suchen sich dabei einfach andere Wege und verbinden sich neu.

Musik macht also nicht nur eine gute Stimmung im Alltag, sie ist auch ein wichtiger Helfer bei ernsten Krankheiten.

(170 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Musik-macht-gesund,musik598.html> -

<https://www.br.de/wissen/musik-forschung-therapie-medizin-100.html> -

<https://twitter.com/quarkswdr/status/1421337670521925637> - Seitenaufrufe 06112021)