

Infomix

Mit Musik besser durch die Krise?

Einer Studie der Universität Wien zufolge steigert Musikhören das Wohlbefinden in Krisenzeiten wie der Corona-Pandemie.

Die von einem interdisziplinären Forschungsteam der Universität Wien während des Corona-Lockdowns durchgeführte und im JAMA Network Open veröffentlichte Studie zeigte, dass das Hören von Musik mit reduzierten Stresswerten und einer verbesserten Stimmung einhergeht, insbesondere wenn die Musik als fröhlich empfunden wird. Demzufolge kann Musik dazu beitragen, dass Krisen besser bewältigt werden.

Viele Menschen wandten sich während der Corona-Pandemie verstärkt der Musik zu, sei es in Form von virtuellen Live-Konzerten oder Musizieren auf dem Balkon. Ob das Hören von Musik tatsächlich einen positiven Effekt auf die Stimmung hat und Stress verringern kann, wurde bisher jedoch noch nicht ausreichend erforscht. Die großangelegte, alltagsnahe Studie der Fakultät für Psychologie der Universität Wien zum Thema Stress während der COVID-19-Pandemie untersuchte genau diese Frage. 700 Personen aus Österreich und Italien nahmen im Zeitraum von April bis Mai 2020, während des ersten „harten“ Lockdowns, daran teil. Die Daten wurden mittels einer App erhoben, über welche die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mehrmals täglich ihr aktuelles Wohlbefinden und Musikhörverhalten registrierten.

Im Durchschnitt wurde einmal täglich Musik gehört, am häufigsten mit dem Ziel der Entspannung und Aktivierung im Alltag. Laut der Erstautorin Anja Feneberg berichteten die Teilnehmenden nach dem Hören von Musik geringere Stresswerte, eine verbesserte Stimmungslage und mehr Energie, selbst wenn das Musikhören bereits mehrere Stunden zurücklag. Die Studienergebnisse sprechen dafür, dass das Hören von Musik im Alltag ein einfaches und kostengünstiges Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit während des Corona-Lockdowns darstellte.

Quelle: Pressemitteilung der Universität Wien vom 11. Januar 2023, abrufbar unter: <https://medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-presse-meldungen/detailansicht/artikel/musikhoeren-steigert-das-wohlbefinden-in-krisenzeiten/>.

Original Publikation in „JAMA Network Open“: Feneberg, A. C., Stijovic, A., Forbes, P. A. G., Lamm, C., Piperno, G., Pronizius, E., Silani, G., Nater, U. M., (2023). Perceptions of stress and mood associated with listening to music in daily life during the COVID-19 lockdown. JAMA Network Open, 6(1), e2250382. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.50382.

Prämenstruelle Depression – Wodurch wird sie ausgelöst?

Eine Studie des Max-Planck-Instituts beschäftigt sich mit der Prämenstruellen Dysphorischen Störung (PMDS), die laut den Studienergebnissen auf eine Fehlregulierung des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn zurückzuführen ist.

Rund 50 Prozent aller Frauen leiden ein paar Tage vor der Menstruation am Prämenstruellen Syndrom (PMS). Die Prämenstruelle Dysphorie ist die schwerere Form davon, von der rund acht Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter betroffen sind. Die körperlichen und psychisch-emotionalen Symptome führen bei den Betroffenen häufig zu einer Beeinträchtigung im Alltag.

Die von einem Forschungsteam um Julia Sacher vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften und Osama Sabri vom Universitätsklinikum Leipzig durchgeführte Patientinnen-Studie beschäftigt sich mit der Frage, welche Rolle der Botenstoff Serotonin bei PMDS-Patientinnen im Gehirn spielt. Die Untersuchung der Probandinnen – 30 Patientinnen und 29 gesunde Frauen – über mehrere Zyklen hinweg, bei der zu verschiedenen Zeitpunkten im monatlichen Zyklus Aufnahmen des Gehirns mittels Positronen-Emissions-Tomografie (PET) gemacht wurden, zeigte, dass sich der Transport des Botenstoffs Serotonin im Gehirn bei Frauen mit PMDS kurz vor der Menstruation erhöht. Die Studienergebnisse tragen dazu bei, Patientinnen eine gezieltere Therapie zukommen zu lassen, bei der sie nur für wenige Tage Antidepressiva einnehmen müssen.

Quelle: Pressemitteilung des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften vom 27. Januar 2023, abrufbar unter: <https://www.mpg.de/19816722/0127-nepf-depression-vor-den-tagen-serotonin-transporter-im-gehirn-erhoeht-149575-x?c=11899468>.

Original Publikation: Julia Sacher, Rachel G. Zsido, Claudia Barth, Franziska Zientek, Michael Rullmann, Julia Luthardt, Marianne Patt, Georg A. Becker, Pablo Rusjan, A. Veronica Witte, Ralf Regenthal, Abhay Koushik, Juergen Kratzsch, Beate Decker, Petra Jogschies, Arno Villringer, Swen Hesse, Osama Sabri. Increase in serotonin transporter binding in patients with premenstrual dysphoric disorder across the menstrual cycle: a case-control longitudinal neuroreceptor ligand PET imaging study. Biological Psychiatry, DOI: 10.1016/j.biopsych.2022.12.023.