

Singen fördert Gedächtnisleistung bei Demenz | Medizin| von Dr. med. Thomas Jakob

Dass das Musizieren dem Geist und der Seele guttut, steht außer Frage. Wissenschaftler der Universität in Helsinki konnten jetzt zudem bestätigen, dass **das Singen nicht nur eine schöne Möglichkeit ist, um die Stimmung aufzuhellen, sondern auch, um die Gedächtnisfunktion zu verbessern.**

Im Rahmen der Studie nahmen 89 Betroffene einer leichten bis mittelschweren Demenzerkrankung gemeinsam mit ihren Betreuern an entsprechenden Tests teil. Aufgeteilt in drei Gruppen zeichnete sich die erste Gruppe durch die Teilnahme an einem zehnwöchigen Singkreis aus. Die zweite Gruppe bestand aus Zuhörern von bekannten Liedern, während sich die dritte Gruppe keines musikalischen Angebotes unterzog.

Zu Beginn und im Anschluss der Studie wurden der Status der Gedächtnisleistung überprüft sowie Informationen zur Lebensqualität und zur emotionalen Gesundheit gesammelt.

Im Ergebnis zeigte sich, dass das Singen eine vorteilhafte Wirkung für Demenzpatienten hat. Vor allem bei den unter 80-jährigen, die unter leichter Demenz litten, wirkt es sich positiv auf das Arbeitsgedächtnis und die Fähigkeit aus, sich zu orientieren.

Die Patienten konnten ihren Alltag besser erledigen als zuvor. Interessanterweise übte das Zuhören der Musik lediglich bei den Betroffenen einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung einen Vorteil aus, so dass sie Verbesserungen in ihrem kognitiven Verhalten und ihrem Arbeitsgedächtnis bemerkten.

Die Studie zeigte zudem, dass Musik im Allgemeinen, sowohl das Singen als auch das Zuhören, der Stimmung guttut. Die Teilnehmer der ersten beiden Gruppen waren eindeutig seltener depressiv verstimmt als die Teilnehmer der dritten Gruppe.

Sie möchten regelmäßig über interessante Themen informiert werden? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an.

Unser Gesundheitsbrief informiert Sie monatlich über die aktuellen Erkenntnisse aus Medizin und Infos aus unserer Praxis. Gerne senden wir Ihnen kostenfrei unseren Praxis-Newsletter zu. Sie können jederzeit die Zusendung widerrufen.