

## **Gutes Hören macht es möglich: Wie Musik unser Leben bereichert**

**FGH, 2016.** Musik ist weit mehr als ein schöner Zeitvertreib. Sie prägt unser Leben von Beginn an, weckt Emotionen, treibt uns an, kann uns entspannen und entfaltet sogar therapeutische Kraft. Sei es die Klaviersonate von Mozart, eine improvisierte Jazz-Session, moderne Pop-Musik à la Justin Bieber oder krachender Metal-Sound – unsere Lieblingsmusik bereichert ungemein und viele könnten sich ein Leben ohne sie kaum vorstellen. Um Musik in vollen Zügen zu genießen und ihr Potenzial auszuschöpfen, ist ein intakter Hörsinn Voraussetzung.

Musik beeinflusst die Gefühlswelt der Menschen auf vielfältige Weise: Eine lange und langweilige Auto- oder Zugfahrt kann durch die Lieblingsmusik in den Ohren zur angenehmen Reise werden. Bei der täglichen Joggingrunde kann der richtige Song zum Sprint auf den letzten Metern anspornen. Ein weinendes Baby lässt sich oft nur durch ein sanftes Schlaflied beruhigen und auch Erwachsene entspannen sich zu Chill-Out-Sounds oder Meditationsklängen. Auch im Film ist es oft die musikalische Untermalung, die den Thriller so spannend und die Liebesszene besonders romantisch macht. Außerdem verbindet sich Musik häufig mit persönlichen Erfahrungen. Hört man sie dann später erneut, sind die erlebte Situation und die mit ihr verbundenen Emotionen sofort wieder präsent.

Der Einfluss von Musik auf uns, unsere Emotionen und unser Leben ist groß – und auch messbar. So beeinflusst sie nachweisbar unseren Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz, die Muskelentspannung und somit auch unser Wohlbefinden. Jeder kennt das: Wer gerade seinen Lieblingssong hört, fühlt sich automatisch besser und glücklicher. Woher dieses Glücksgefühl kommt, haben Neurowissenschaftler an der kanadischen McGill Universität herausgefunden. Bei ihrer Untersuchung wurden die Gehirnaktivitäten von Probanden gemessen, die ihr Lieblingslied hörten. Dabei stellten die Forscher fest, dass Dopamin, das sogenannte „Glückshormon“, im Belohnungszentrum des Gehirns ausgeschüttet wurde.<sup>1</sup> Kein Wunder also, dass sich viele von Musik geradezu „berauscht“ fühlen!

## Presseinformation

Ein gut funktionierender Hörsinn ist die wichtigste Voraussetzung, damit man Musik uneingeschränkt hören, genießen, sich von ihr beruhigen, motivieren oder berauschen lassen kann. Um möglichen Hördefiziten vorzubeugen, empfehlen Experten daher aktive Hör-Vorsorge in Form regelmäßiger Hörtests beim Hörakustiker. Denn wer sein Gehör kontinuierlich überprüfen lässt, kennt stets seinen aktuellen Hörstatus und kann auf Hörschwächen schnell und gezielt reagieren. Ansprechpartner Nummer Eins sind dabei die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH). Sie beraten fachmännisch über die geeigneten Maßnahmen, um dem Fortschreiten von Hörminderungen gezielt vorzubeugen – sei es durch Lärmvermeidung, Gehörschutz, regelmäßige Hörtests oder durch die Nutzung moderner Hörsysteme, die vorhandene Defizite effektiv ausgleichen.

Die umfassenden Beratungs- und Serviceleistungen erhalten Interessierte bei den deutschlandweit rund 1.500 FGH Partnerakustikern. Sie sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

*Verwendung und Nachdruck des Textes honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"*

---

<sup>i</sup> Salimpoor, Valorie N. et al: Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience* 14, 257-262 (2011).