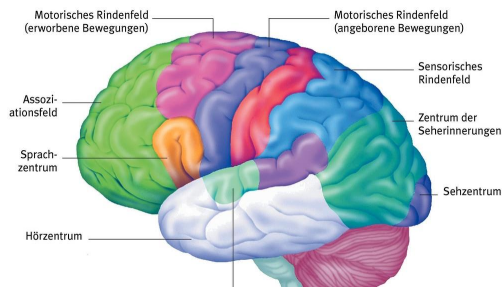
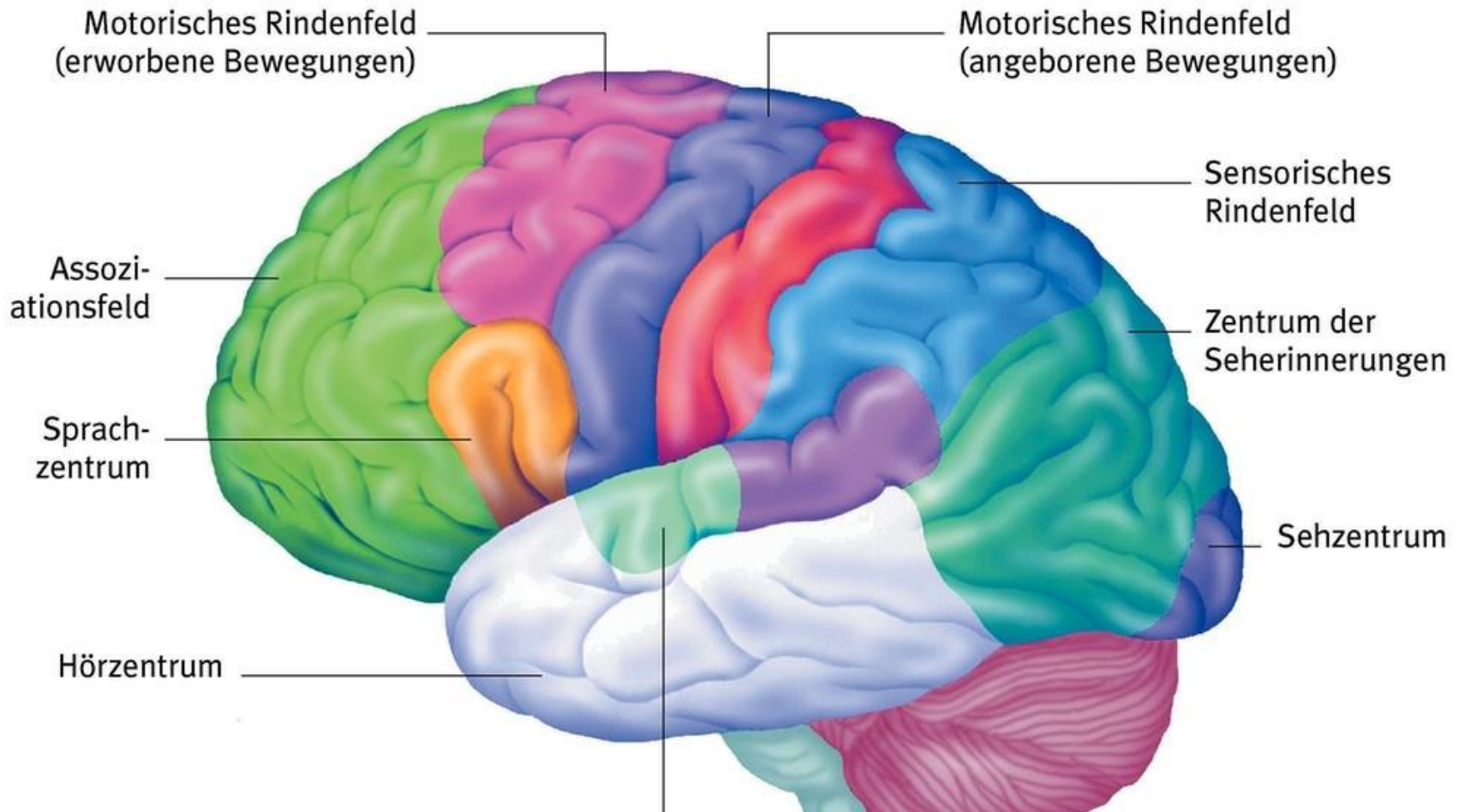


Einflüsse aktiven Musikhörens und Musizierens auf Gedächtnis und auf Demenz



Die Plastizität unseres Gehirns verändert sich im Laufe des Lebens



1 Uni Genf, FHS Westschweiz & ETH Lausanne:

Musizieren und Musikhören bremst den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit bei gesunden älteren Menschen



[/www.unige.ch/medias/2023/la-pratique-musicale-freine-le-declin-cognitif](https://www.unige.ch/medias/2023/la-pratique-musicale-freine-le-declin-cognitif)

BSPV Forum Musik und Gedächtnis - Ursula Hottinger

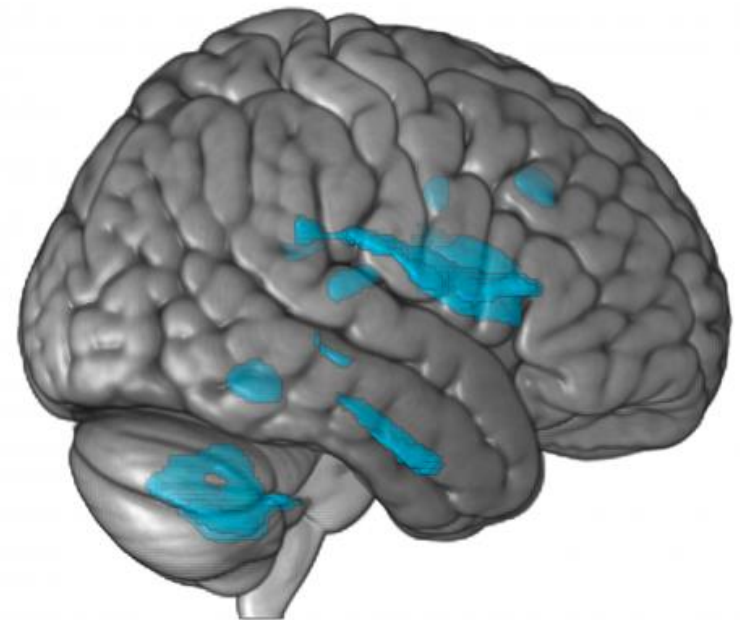
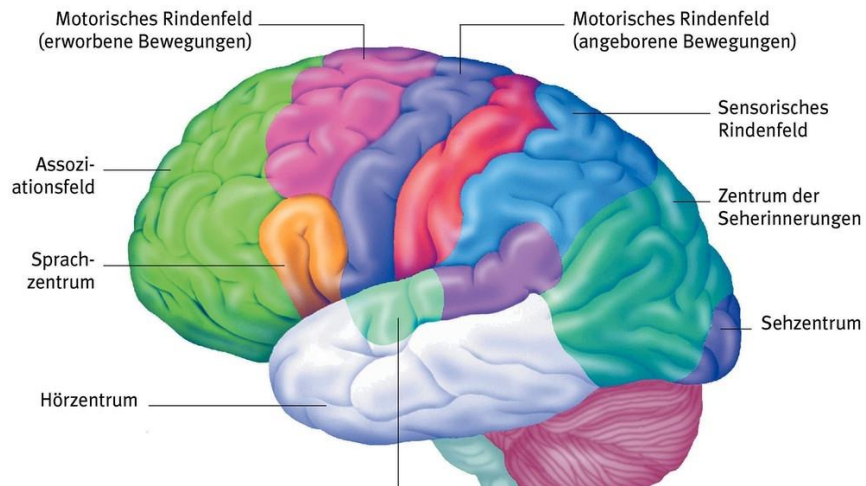
Uni Genf, FHS Westschweiz & ETH Lausanne:

Hypothese:

Aktives Musizieren und Musikhören könnte die Hirnatrophie und damit den Rückgang der Gedächtnisleistungen bremsen

	Gruppe 1	Gruppe 2
132 gesunde Rentner/Innen 62 – 78 Jahre	Klavierunterricht wöchentlich (60')	Unterricht in aktivem Zuhören (60')
motiviert / unmotiviert	Tägliches Üben (30')	Tägliches Arbeiten (30')
> Als 6 Monate Musikunterricht		

Steigerung der kognitiven Funktionen in beiden Gruppen um 6 % nach 6 Monaten Training



«Wenn ich noch einmal zu leben hätte, würde ich jeden Tag eine Stunde Musik hören, um dem Abbau meiner Gehirnzellen entgegenzuwirken»



2 Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Klinische Professur für Altersmedizin
Universität Basel, CMO Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER,
Basel

Aktives Musikhören
Spielen eines Instruments



-> stimulieren insbesondere das Frontalhirn:

- Aufmerksamkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Koordination gleichzeitiger Aktivitäten

-> Reduzieren Einsatz von Neuroleptika (bei Demenz)

3 Lutz Jähnke, Prof. für Neuropsychologie, Uni Zürich:
 Neuroanatomische und neurophysiologische Netzwerke von Musikern
 und Musikerinnen (Schweizerischer Nationalfonds)

Strukturelle Magnetresonanztomographie	Nicht-MusikerInnen 50	Profimusikerinnen 103
Hirnaktivitäten in Ruhe und bei musikrelevanten Aufgaben		Bessere Gedächtnisleistungen
		Hörareale li/re besser verbunden
		Hörkortex besser verbunden mit anderen Hirnarealen
		Grössere Plastizität

Musik, der Königsweg

Wenn das menschliche Gehirn sich mit Musik beschäftigt, werden sehr viele verschiedene Hirnfunktionen und kognitive Funktionen aktiviert:

Emotionen

Bilder

Bewegung

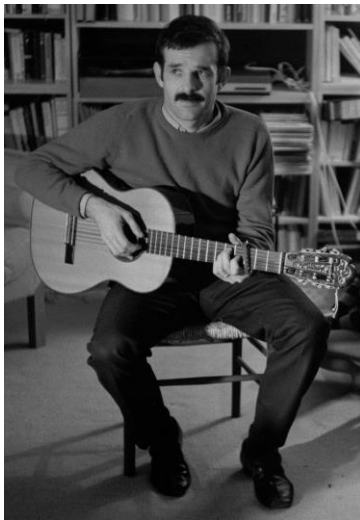
Sprache

Erinnerung

etc.



Nur etwa ein Viertel der Schweizer Bevölkerung musiziert

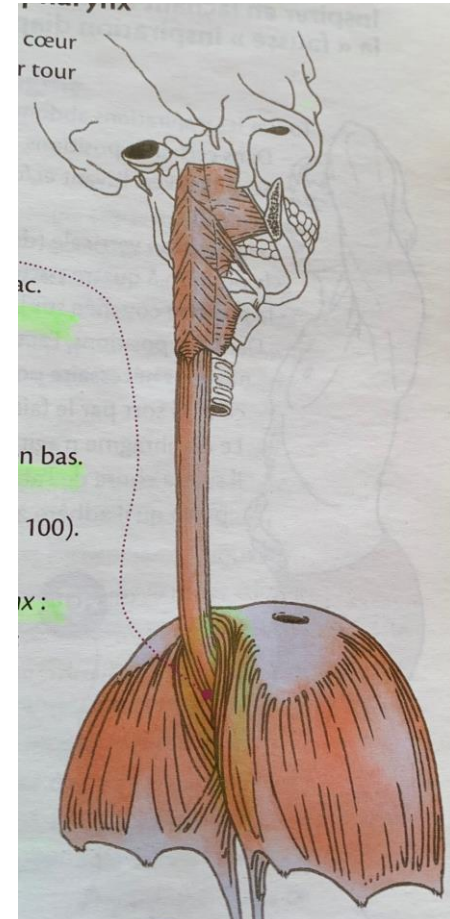
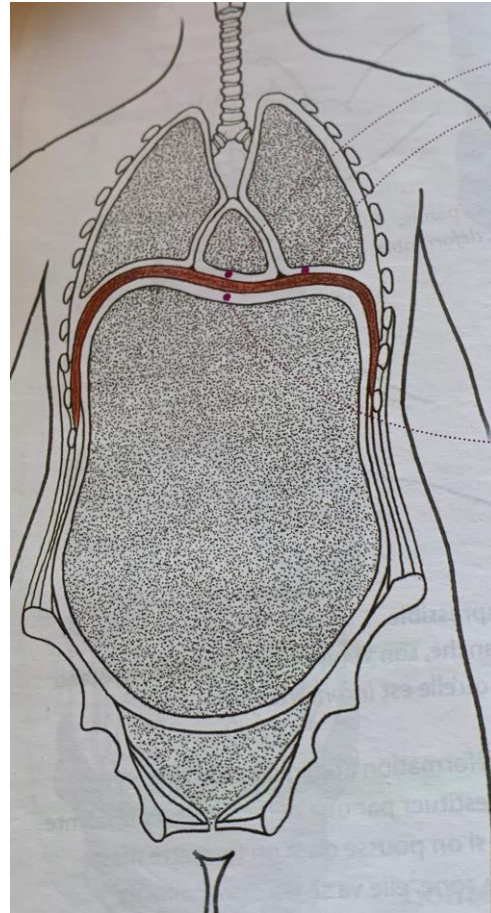
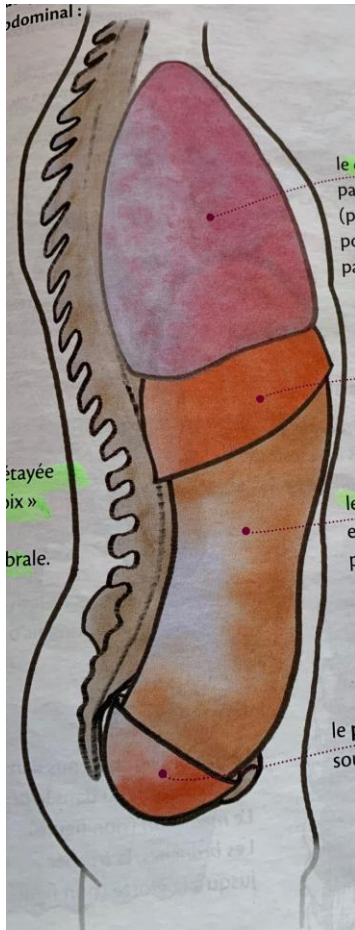


Die Stimme als Instrument

- ist Türöffner jeder Kommunikation
- gibt mehr preis als tausend Worte
- jede Stimme bedarf lebenslang des Trainings und der Pflege, soll sie
 - bewegen und berühren
 - überzeugen
 - Freude bereiten
 - gesund und tragfähig bleiben



Singen ist Sport – lustvolles Training des Stimmapparats



Blandine Calais-Germain – François Germain (2013): Anatomie pour la voix. (p. 89, 94, 115)

.... und zum Schluss singe mer eis wo alli chöi

