

# Klavierspielen verbessert die Lebensqualität älterer Erwachsener: Ergebnisse der randomisierten kontrollierten Studie „Besser altern mit Musik“

Florian Worschech<sup>1,2</sup>, Damien Marie<sup>3,4</sup>, Christopher Sinke<sup>5</sup>, Matthias Kliegel<sup>6,7</sup>, Kristin Jünemann<sup>5</sup>, Daniel S. Scholz<sup>8,9</sup>, Tillmann H. Krüger<sup>2,6</sup>, Clara E. James<sup>3,4,#</sup>, Eckart Altenmüller<sup>1,2,#</sup>

<sup>1</sup> Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin, Hannover, Deutschland

<sup>2</sup> Zentrum für Systemische Neurowissenschaften, Hannover, Deutschland

<sup>3</sup> Geneva Musical Minds Lab, Geneva School of Health Sciences, University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland HES-SO, Geneva, Switzerland

<sup>4</sup> CIBM Center for Biomedical Imaging, MRI UNIGE, University of Geneva, Geneva, Switzerland

<sup>5</sup> Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Sexualmedizin, Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie, Medizinische Hochschule Hannover, Hannover, Deutschland

<sup>6</sup> Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Geneva, Geneva, Switzerland

<sup>7</sup> Center for the Interdisciplinary Study of Gerontology and Vulnerability, University of Geneva, Geneva, Switzerland

<sup>8</sup> Arbeitsgruppe Musizierendengesundheit, Musikhochschule Lübeck, Lübeck, Deutschland

<sup>9</sup> Institut für Medizinische Psychologie, Universität zu Lübeck, Lübeck, Deutschland

# geteilte Letztautorenschaft

Deutschsprachige Kurzfassung der mit dem Wissenschaftspreis 2025 der DGfMM ausgezeichneten Originalpublikation:

Quality of life in older adults is enhanced by piano practice: Results from a randomized controlled trial. *Ann NY Acad Sci.* 1550: 239–254 (2025). <https://doi.org/10.1111/nyas.15397>

## Einleitung

Laut den Vereinten Nationen stieg die weltweite Lebenserwartung in den letzten 70 Jahren von 46,5 Jahren (im Jahr 1950 Geborene) auf 72,8 Jahre (im Jahr 2019 Geborene) (United Nations 2022). Diese zunehmende globale Alterung geht auch mit erheblichen Herausforderungen einher: abnehmende funktionelle Fähigkeiten, Multimorbidität, eine hohe Prävalenz nichtübertragbarer Erkrankungen, Demenz und Vereinsamung. Folglich besteht ein wachsender Bedarf an Maßnahmen, die die Lebensqualität im höheren Alter erhalten oder gar verbessern können.

Eine kürzlich veröffentlichte multinationale Metaanalyse zeigte, dass das Ausüben eines Hobbys bei Menschen ab 65 Jahren mit weniger depressiven Symptomen (standardisierter  $\beta$ -Koeffizient =  $-0,14$ ), besserer selbstberichteter Gesundheit ( $\beta = 0,09$ ), größerem Glücksempfinden ( $\beta = 0,11$ ) und höherer Lebenszufriedenheit ( $\beta = 0,10$ ) assoziiert war (Mak et al. 2023). Gemäß einer nationalen Umfrage der University of Michigan (USA), schreiben 98% der 50- bis 80-jährigen Musik gesundheitliche Vorteile zu (Kullgren 2024). Damit wird besonders Musik als mögliche Strategie für

gesundes Altern angesehen und akzeptiert. Erfreulicherweise zeigen Statistiken aus Deutschland, dass ältere Menschen vermehrt aktiv Musik machen: Die Zahl der Personen über 60 Jahren, die an deutschen Musikschulen Unterricht erhalten, ist im Zeitraum von 2014 bis 2022 um 75% gestiegen und macht inzwischen 2,4% aller Musikschülerinnen und -schüler aus (Deutsches Musikinformationszentrum 2023). Keine andere Altersgruppe verzeichnete einen so starken Anstieg der Neueinschreibungen an Musikschulen. Damit ergeben sich zwei wichtige Punkte: Erstens besteht bei älteren Erwachsenen ein deutliches Interesse daran, Musik aktiv zu lernen. Zweitens liegt hierin ein Potenzial, Musizieren gezielt zur Förderung gesunden Alterns und zur Verbesserung der Lebensqualität einzusetzen.

Allerdings gibt es bislang nur wenige empirische Belege dafür. So konnten beispielsweise die frühen Ergebnisse von Seinfeld et al. (2013), die nach nur vier Monaten Klavierunterricht eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Lebensqualität älterer Erwachsener beobachteten, in anderen Studien, beispielsweise mit Chorgesang (Pentikäinen et al. 2023), nicht reproduziert werden. Darüber hinaus ist wenig über die neurobiologischen