

Musik ist gut fürs Herz

Angenehme Musik ist gut fürs Männerherz. Angenehme Musik verbessert bei Männern die Endothelfunktion (das ist die Dehnbarkeit der Arterien). Das belegt eine US-Studie, die beim AHA-Kongress (American Heart Association) in New Orleans vorgestellt wurde. Forscher aus Baltimore haben bei zehn gesunden Männern die Fluss-assoziierte Dilatation (FMD) der Brachialis-Arterie gemessen. Bei Männern, die 30 Minuten angenehme Musik hörten, erhöhte sich die FMD um 26 Prozent.

Den Effekt gibt es aber auch in der anderen Richtung: Angst auslösende Musik verringerte die FMD um sechs Prozent. Der Kardiologe Michael Miller unterstreicht, dass keine Musikrichtung per se gut oder schlecht ist – es kommt vielmehr auf die persönlichen Vorlieben an, welche Musik als angenehm oder Angst auslösend empfunden wird.

(Quelle: Ärzte Zeitung, 17.11.2008; extrem news 13.11.08)