

Musik als Einschlafhilfe: So verbessert sie Ihren Schlaf!

Der Artikel beleuchtet die positive Wirkung von Musik auf den Schlaf und präsentiert aktuelle Studien, die Einschlafhilfen untersuchen.

Köln, Deutschland - Eine aktuelle Analyse der Cochrane-Datenbank hat ergeben, dass Musik hören einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität haben kann. In einer umfassenden Untersuchung wurden 13 Studien mit über 1000 Teilnehmern durchgeführt, um die Effekte des Musikhörens auf Schlafstörungen zu evaluieren. Dabei hörten die Teilnehmer täglich zwischen 25 und 50 Minuten Musik, meist vor dem Schlafengehen. Dies könnte eine wertvolle Hilfe für die Millionen von Menschen weltweit sein, die unter Schlaflosigkeit leiden, was sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit beeinträchtigen kann, so **Cochrane Deutschland**.

Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass das Musikhören die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafdauer verbessern kann. Es weist sich zudem als effektiv für das Durchschlafen aus. Allerdings gibt es Unsicherheiten in den Ergebnissen, und keine klaren Empfehlungen für bestimmte Musikgenres wurden formuliert. Im Allgemeinen scheint beruhigende Musik effektiver zu sein als härtere Musikrichtungen, während einige Hinweise zur Vorsicht bestehen, wie der humorvolle Warnhinweis von Cochrane, dass eine bestimmte Symphonie von Haydn Zuhörer unerwartet wecken könnte, wie in einem Artikel von **ksta.de** erwähnt.

Musik als Unterstützung bei

Schlafproblemen

Zusätzlich zu den positiven Effekten auf die Schlafqualität wurden keine negativen Auswirkungen durch das Musikhören berichtet. Dennoch ist das Vertrauen in die Evidenz moderat, da die Studien teilweise Verzerrungen aufweisen konnten, die durch das Wissen der Teilnehmer über die Behandlung beeinflusst wurden. Die häufigsten üblichen Behandlungen, gegen die die Wirkung der Musik getestet wurde, umfassten Schulungen zur Schlafhygiene oder Standardbehandlungen für Schlaflosigkeit, die oft mit chronischen Erkrankungen in Verbindung stehen, ergänzt die Untersuchung von **Cochrane.org**.

Der Review gibt auch an, dass trotz der positiven Effekte auf die Einschlafzeit, Schlafdauer und Schlaffeizienz, die Evidenz zur Schwere der Schlaflosigkeit und den Schlafunterbrechungen unsicher bleibt. Die künftige Forschung sollte sich darauf konzentrieren, auch andere Aspekte des Schlafes sowie Auswirkungen auf die Tagesbefindlichkeit wie Stimmung, Müdigkeit, Konzentration und Lebensqualität zu untersuchen.

Details	
Ort	Köln, Deutschland
Quellen	• www.ksta.de • www.cochrane.de • www.cochrane.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de