

# Bessere kognitive Fähigkeiten Erlernen eines Instruments zahlt sich im Alter aus

Quelle: **Ärzte Zeitung** [Quellendetails öffnen](#) ✓



Wer in der Kindheit ein Instrument lernt, hat im Alter das bessere Gedächtnis.

© Markus Schieder / fotolia.com

Wer als Kind ein Musikinstrument erlernt, profitiert davon bis ins hohe Alter, wie jetzt die Ergebnisse einer US-amerikanischen Studie belegen.

An der Studie teilgenommen haben 70 gesunde Erwachsene im Alter von 60 bis 83 Jahren. Die Probanden wurden drei Gruppen zugeordnet:

- Senioren, die mindestens zehn Jahre lang ein Instrument erlernt hatten,
- Probanden, die ein Jahr bis neun Jahre lang Musikunterricht erhalten hatten,
- Studienteilnehmer, die kein Instrument beherrschten.

Alter, Bildung und körperliche Fitness waren bei den Probanden aller drei Gruppen ähnlich.

Jene Senioren, die in ihrer Kindheit am längsten ein Instrument erlernt hatten, schnitten in der Studie bei kognitiven Tests im Vergleich zu Nichtmusikern am besten ab. Das berichten die Psychologinnen Dr. Brenda Hanna-Pladdy vom Landon Center on Aging der University of Kansas in Kansas City und ihre Kollegin Dr. Alicia MacKay ([Neuropsychology 2011; 25/3: 378](#)). Der Vorteil galt sowohl für das nonverbale Gedächtnis als auch für das Merken von Objektbezeichnungen und prozessualen Vorgängen.

Entscheidend waren die Dauer der instrumentalen Erziehung sowie das Einstiegsalter, da die Plastizität des Gehirns im Kindesalter am größten ist. Keine Bedeutung hatte es hingegen, ob die Probanden kontinuierlich weiter musiziert hatten oder ob sie das Instrument nach der Lernphase in der Kindheit als Erwachsene nie wieder angerührt hatten. Der Zusammenhang zwischen dem Erlernen eines Instruments und der Ausbildung der Gehirnplastizität ist schon mehrfach erforscht worden. Erstmals gibt es nun aufgrund der vorläufigen Ergebnisse der US-Studie Hinweise darauf, dass der Nutzen lebenslang anhält.

7.7.2011 12:30 **Autor:** Pete Smith **Quelle:** Ärzte Zeitung