



**DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE  
– HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG e.V.  
German Cardiac Society**

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-0 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-51 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung** *Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 09/2013*

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zum Europäischen Kardiologenkongress (ESC) in Amsterdam

## **Neue Studie: Musik ist gut für die Herzgesundheit**

*Amsterdam, 2. September 2013* – Angenehme Musik verbessert bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung die Gefäßfunktion. Das zeigt eine Studie aus Serbien, die auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in Amsterdam präsentiert wurde. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn regelmäßiges Musikhören mit körperlichem Training kombiniert wird.

„Im Zusammenhang mit kardiovaskulären Risikofaktoren und bei kardiovaskulären Erkrankungen büßt das Endothel, also die Innenwand von Gefäßen, an Funktionsfähigkeit ein“, so Studien-Koautorin Prof. Marina Deljanin Ilic (Universität Nis, Niska Banja, Serbien). „Nachdem insbesondere die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO) durch das Endothel für die Gefäße eine wichtige Rolle spielt, ist heute die Verbesserung der Endothelfunktion ein wichtiges Therapieziel bei Koronarpatienten.“ Einen bedeutenden Beitrag dazu kann Bewegung leisten.

In der aktuellen Studie wurden 74 Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankheit untersucht. Die Endothelfunktion wurde anhand verschiedener Blutmarker wie Stickstoffoxiden (NOx) oder Xanthinoxidase (XO) gemessen. Die Studienteilnehmer wurden in drei Gruppen unterteilt: Eine machte ein medizinisch überwachtes Fitnessstraining, die zweite führte dasselbe Trainingsprogramm durch und hörte zusätzlich täglich 30 Minuten lang von den Teilnehmern jeweils individuell bevorzugte Musik. Die dritte Gruppe absolvierte nur das Musikprogramm.

Nach drei Wochen waren die NOx-Werte in der Musik-Gruppe und in der kombinierten Musik-Trainings-Gruppe angestiegen, wobei die Kombination von Musik und Bewegung die besten Ergebnisse zeigte. Die XO-Werte gingen in allen drei Gruppen zurück, am deutlichsten wiederum in der Gruppe, die das Bewegungsprogramm und Musik verbunden hatte. Die körperliche Belastbarkeit hatte sich im Vergleich zum Studienbeginn in der Musik-Trainings-Gruppe um 39 Prozent verbessert, in der Trainingsgruppe um 29 Prozent und in der Gruppe, die nur Musik hörte, um 19 Prozent.

„Dass das Hören von als angenehm erlebter Musik zu einer Verbesserung der Endothelfunktion beiträgt, könnte mit der Ausschüttung von Endorphinen und deren Effekt auf die NO-Bildung zu tun haben“, so Prof. Deljanin Ilic. „Welche Musik dafür geeignet ist, hat ausschließlich mit persönlichen Vorlieben zu tun, sie sollte jedenfalls als angenehm und entspannend erlebt werden.“



**DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE  
– HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG e.V.  
German Cardiac Society**

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-0 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-51 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung** *Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Pressetext DGK 09/2013*

*Quelle: ESC Abstract P5797 – Effects of music therapy on endothelial function in patients with coronary artery disease participating in rehabilitation*

**Kontakt:**

Pressesprecher der DGK

Prof. Dr. Eckart Fleck

E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

B & K Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler: Mobil: 0043 676 6368930;

Büro Berlin: 030 700159676

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 8200 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org)*