|  |
| --- |
| **Legales Doping oder nur Placebo: Der Einfluss von Musik auf die sportliche Leistungsfähigkeit** |
| Graphical user interface, website  Description automatically generated |
| **Raubling, 19. Juli 2022 –**Musik ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Wer sportlichen Großereignissen folgt, hat die eigenen Idole vor Wettkämpfen sicher auch schon mit einem Kopfhörer gesehen – vertieft in die eigene Playlist. Doch welchen Einfluss hat Musik auf die sportliche Leistungsfähigkeit und inwieweit hören Deutsche Musik beim Sport? Gemeinsam mit dem Markt- und Meinungsforschungsinstitut YouGov ist Jabra, führender dänischer Hersteller von Audio-, Video- und Collaboration-Lösungen, dieser Frage nachgegangen. Dazu befragte das Unternehmen im Mai 2022 mehr als 2.000 Deutsche. Das Ergebnis: Lediglich 54 Prozent der Befragten hören Musik beim Sport. Gibt es hier ungenutztes Potential für einen Leistungsboost?  Medizinische Studien haben sich bereits mit der Frage befasst, ob Musik zu besseren sportlichen Ergebnissen führen kann. Aus medizinischer Sicht hat Musik keinen Einfluss auf physische Eigenschaften von Sportler:innen wie die Herzfrequenz oder den Laktatwert. Geht die Wirkung von Musik also nicht über den Placebo-Effekt hinaus? Ganz so einfach lässt sich die Frage dann doch nicht beantworten. Wichtig für die sportliche Leistungsfähigkeit ist besonders die Psyche und hier entfaltet auch Musik ihre Wirkung.  **Die Stimmung macht den Unterschied** Sportler:innen, die sich schon vor dem Wettkampf in die richtige Stimmung versetzen, können sich einen entscheidenden Leistungsvorteil verschaffen. Musik erinnert uns an schöne Erlebnisse und ruft positive Erinnerungen hervor. Ein Weg, den gerade Profis nutzen, um ihre Nervosität in den Griff zu bekommen und die Anspannung zu lösen. Doch auch für Hobbysportler:innen gilt: Mit der richtigen Musik sind sie körperlich bereit für Anstrengung und zeigen mehr Begeisterung für den Sport. Denn die Klänge aktivieren den Körper und reduzieren Phasen, in denen er sich auf Ruhe und Verdauung fokussiert. Wenn die Musik zudem mit kraftvollen Emotionen verknüpft ist, trägt dies zu einer erhöhten Endorphinproduktion bei. Sportler:innen behalten so ihre gute Laune sowie die Lust auf den Sport bei und gehen über die eigenen Grenzen hinaus.  **Höhere Leistungsfähigkeit** Musik ist also nicht nur bei der Vorbereitung auf eine sportliche Aktivität wirkungsvoll. Sie kann zudem das autonome Nervensystem beeinflussen. Dieses System steuert innere Funktionen unseres Körpers wie die Kreislaufregulation, das Schwitzen und die Verdauung. Dabei handelt es sich um einen psychosomatischen Effekt. Studien zum Effekt zeigen, dass Musik die Leistung beim Sport um bis zu 15 Prozent steigernkann.  Zusätzlich lässt Musik die Sportler:innen vergessen, wie hoch die körperliche Belastung ist. Die Klänge übertönen die eignen Schritte beim Joggen und das schwere Atmen beim Drücken der Gewichte. So fehlt dem Körper das akustische Feedback und die Anstrengung fällt den Sportler:innen leichter – gerade für Anfänger:innen ein klares Argument für Musik beim Sport.   **Die richtige Musik** Gibt es die optimale Musik für Sportler:innen, um garantiert die eigene Leistung zu steigern? Dass es so einfach nicht ist, zeigt die Antwort von Professor Dr. Dr. Karl Hörmann, Diplom-Musikpädagoge: „Bei einer eher monotonen sportlichen Betätigung, erweist sich oft Pop- oder Rockmusik als die gängigste Wahl. Entscheidend für die Wahl der richtigen Lieder sind dabei oft das Alter und Einflüsse in unserer Jugend. Musik ohne ausgeprägten Rhythmus, auf die es sich schwer tanzen lässt, kann beim Sporttreiben sogar eher hinderlich sein.“ Diese Beobachtung spiegelt sich auch in der Umfrage von Jabra wider: Mit 24 Prozent hören die meisten Befragten Pop-Musik beim Sport. Dahinter folgen Rockmusik mit 17 Prozent, Dance mit 15 Prozent und Hip-Hop mit 12 Prozent. So sehr Musik für die eigene Leistungssteigerung beim Sport taugt, so gezielt sollte sie jedoch auch eingesetzt werden, denn: Der Körper gewöhnt sich an die Musik. Daher gilt, zwischendurch auch ohne Musik trainieren, damit der Effekt nicht verpufft.  **Über Jabra** Jabra ist eine weltweit führende Marke für Audio-, Video- und Collaboration-Lösungen, die sowohl private als auch geschäftliche Anwender:innen unterstützen. Als stolzer Teil der GN Group bietet Jabra unter dem Motto „Hear more, do more and be more“ ein Portfolio, mit dem Nutzer:innen mehr erreichen können, als sie je für möglich gehalten hätten. Mit 150 Jahren Pionierarbeit innerhalb von GN steht Jabra für technologische Höchstleistung. So stellt das Unternehmen Produkte für Contact Center, Büros und Zusammenarbeit her, die Mitarbeitenden dabei helfen, produktiver zu arbeiten - ganz gleich, wo sie sich befinden. Mit den kabellosen Kopfhörern und Earbuds können private Nutzer:innen Anrufe, Musik und Medien besser genießen. Die 1869 gegründete GN-Gruppe ist in 100 Ländern tätig und steht für Innovation, Zuverlässigkeit und Bedienkomfort. GN beschäftigt mehr als 7.000 Mitarbeiter:innen, ist an der Börse in Kopenhagen gelistet und erzielte 2021 einen Jahresumsatz von 15,8 Milliarden DKK. Auf GN Audio entfallen 10,4 Mrd. DKK. „GN makes life sounds better.“ [www.jabra.com.de](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.jabra.com.de%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C39002f7d46ea4ad05d6508da695cb35f%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637938144111694087%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=aLPnVjbVfpq9BKcBtdgCRpri4%2BzVOQyO3QFK8c1A1qE%3D&reserved=0)  **Weitere Informationen:** [www.jabra.com/de](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.jabra.com%2Fde&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C39002f7d46ea4ad05d6508da695cb35f%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637938144111850324%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=WDJs3Vg4JKCt%2Bx2o5FMW3B7O2AOmBjPgBuM2dEoz5Jg%3D&reserved=0) [www.instagram.com/jabra](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fjabra&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C39002f7d46ea4ad05d6508da695cb35f%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637938144111850324%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=7N31wF65V3Ol0uQ6sr3sxkvoYnN35%2F9fJ3a5hp%2Ff19A%3D&reserved=0) [http://twitter.com/jabrade](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fjabrade&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C39002f7d46ea4ad05d6508da695cb35f%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637938144111850324%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=0OEeFfbjrBj%2Fe%2FkYNbwxetcba78lDQ%2FL15XYHa%2FIdAg%3D&reserved=0) [https://www.facebook.com/jabra/](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fjabra%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C39002f7d46ea4ad05d6508da695cb35f%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637938144111850324%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=2K5NLqVYIYqmjxdnQl1l4M24hoylBRDNaplDG8oqpI0%3D&reserved=0)  **Presse-Kontakt** TEAM LEWIS  Irina Heller / Tobias Rumpp  +49 (0)211 88247628  [JabraDE@teamlewis.com](mailto:JabraDE@teamlewis.com)  **Unternehmenskontakt** GN Audio Germany GmbH Hochstrass-Sued 7 83064 Raubling Claudia Schnurbus PR & Communications Manager +49 (0) 171 38 95 886 [cschnurbus@jabra.com](mailto:cschnurbus@jabra.com)       © 2022 GN Audio A/S. Alle Rechte vorbehalten. Jabra® ist eine eingetragene Marke von GN Audio A/S. Alle anderen hierin enthaltenen Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber (Design und Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden).  Wenn Sie keine weiteren Pressemeldungen von Jabra erhalten möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und |