|  |
| --- |
| **Musik ist Doping für die Seele** Jabra Umfrage zeigt: So wichtig ist Musik für das Wohlbefinden |
| Graphical user interface, website  Description automatically generated |
| **Raubling, 02. Juni 2022 –**Musik ist für die meisten Menschen ein wichtiger Bestandteil des Lebens und kommt in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zum Einsatz. Doch inwiefern setzen die Deutschen Musik bewusst ein, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern? Dieser Frage ist Jabra, führender dänischer Hersteller von Audio-, Video- und Collaboration-Lösungen, nachgegangen. Gemeinsam mit dem Markt- und Meinungsforschungsinstitut YouGov befragte das Unternehmen im Mai 2022 mehr als 2.000 Deutsche zu dem Einfluss, den Musik auf sie hat. Die Studie führte Jabra im Zuge seiner [Well-Being Weeks](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fjabra-wellbeing.com%2F&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=W4Ewv%2BIbHDoUPWLLBQeGlmKAnXC4kPf7cDqV0JOXzq0%3D&reserved=0) durch, die Wohlbefinden, Stressabbau und das Aneignen positiver Gewohnheiten in den Fokus rücken. Mit Mindshine, einer Mental Health Coaching-App, hat sich Jabra dazu einen Partner an Bord geholt, der die Kampagne mit seinem Expertenwissen unterstützt. Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich: Egal, welches Geschlecht oder welche Generation – Musik ist ein essenzieller Bestandteil für das eigene Wohlbefinden.   **Musik als Wellness-Faktor** Mit 53 Prozent glauben mehr als die Hälfte der Befragten, dass Musik ihre körperliche Gesundheit beeinflusst. Noch deutlicher sind die Ergebnisse zu den mentalen Einflüssen – ganze 76 Prozent der Befragten geben an, dass Musik ihre geistige Gesundheit beeinflusst und 84 Prozent sehen Auswirkungen auf ihre Stimmung. Damit ist Musik klar mehr als pure Unterhaltung, sondern viel mehr ein Instrument, um das eigene Wohlbefinden zu fördern. Das zeigen auch die Antworten auf die weiteren Fragen: 74 Prozent der Befragten sehen Musik als hervorragende Hilfe, um die eigene Motivation zu steigern. Immerhin noch 62 Prozent hören Musik, um sich aufzuheitern, wenn sie traurig sind oder schlechte Laune haben. Ebenfalls 74 Prozent nutzen Musik, um Stress zu reduzieren und sich zu entspannen. Egal, welche Lebenssituation oder Stimmung – Musik hilft dem Großteil der Befragten also dabei, sich besser zu fühlen. Somit spiegelt das subjektive Empfinden der Menschen die Ergebnisse diverser wissenschaftlicher Studien, die die positive Wirkung von Musik auf unsere (mentale) Gesundheit nachgewiesen haben.   **Heavy Metal zur Entspannung** Bei der Frage nach dem bevorzugten Musikgenre zum Stressabbau (Mehrfachnennungen waren möglich) zeigen sich interessante Ergebnisse: Während Pop und Rock mit 37 beziehungsweise 32 Prozent auf den ersten beiden Plätzen liegen, folgt auf Platz drei Entspannungsmusik mit 22 Prozent. Mit je 19 Prozent stehen Schlager und Volksmusik sowie Klassik ebenfalls hoch im Kurs. Aber auch Dance-Musik mit 17 Prozent, Hip-Hop und Rap mit 16 Prozent sowie Metal mit 12 Prozent werden gezielt zum Stressabbau eingesetzt – Musikrichtungen, die nicht unbedingt mit Entspannung assoziiert werden. Hier wird deutlich, dass die Wahl des Musikgenres sehr stark von individuellen Vorlieben und der Sozialisierung abhängt. So hören Männer häufiger Metal (17% im Vergleich zu nur 8% der Frauen) um Stress zu bewältigen. Dies liegt wohl vor allem daran, dass es mehr männliche als weibliche Metal-Fans gibt. Darüber, wie groß der Einfluss der Sozialisierung ist, kann nur spekuliert werden. Die Vermutung liegt aber nahe, dass Männer von klein auf lernen, Stress anders zu bewältigen als Frauen und dementsprechend auch andere Musik wählen.   Ähnliche Ergebnisse gab es auch bei der Frage nach dem Musikgenre, das beim Sport gehört wird. Von Pop und Rock über Dance und Metal bis zu Klassik und Reggae ist auch hier alles dabei. Immerhin 42 Prozent der Befragten geben jedoch an, keine Musik beim Sport zu hören. Ein überraschendes Ergebnis, besonders vor dem Hintergrund, dass Musik so vielen Befragten bei der generellen Motivation hilft. Zudem haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass Musik durchaus einen leistungsteigernden Effekt haben kann – insbesondere bei Ausdauersportarten wie zum Beispiel Joggen.   Eines wird aus allen Antworten deutlich: Musik ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden. Welches Genre dabei in welchem Fall am häufigsten eingesetzt wird, hängt stark vom individuellen Musikgeschmack ab. Neurowissenschaftler haben auch eine Erklärung für dieses Phänomen. Forschende der McGill Universität (Kanada) fanden heraus, dass insbesondere die Lieblingssongs bei den Probanden die Ausschüttung von Dopamin bewirkte – und zwar in Mengen, wie es ansonsten nur Drogen und starke Suchtmittel vermögen.  Alle Informationen und spannenden Content rund um das Thema Well-Being erhalten Sie unter: [https://jabra-wellbeing.com/](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fjabra-wellbeing.com%2F%25C2%25A0%25C2%25A0&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=xbXB8Pr6%2BvdVnRo0iVBxeX9Ig0%2Bwnz5SgkSiwV%2BOtZY%3D&reserved=0)  **Über die Umfrage:** Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2048 Personen zwischen dem 03. und 05.05.2022 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.  **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%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=J3Yv%2FeYbIRGmQ2JVcd4cMU2RHNkDsgWl6DqQOGvWtEg%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%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=3v4pvYMxODmzh1xEIorTfGjDTXLtpcXrTfVUAS%2B%2FmYY%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%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=viuaJ0aLb2ZancTafX%2B9bnNm%2FFO7Hdu7LbWzHhRzuG8%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%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=1Exx25uGH7XzoFmr3gvzkSpU9%2BbjcJQRliAOdzFzDhk%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%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=e0vkt1fvy70oV8fPvGsaOYThm2%2FUz4cVLJgzJ85k3YI%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 schreiben "Abmelden" in den Betreff.  **Attachments**   |  |  | | --- | --- | | [Graphical user interface  Description automatically generated with medium confidence](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F5add48f2-7a3f-41b2-a947-478d3252aec9%2FJabra_Musik%2520zur%2520Entspannung.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=wSNPs%2BrybFQjVe3ggaZO4WMSrGR8zcqb7qGJybPJBjc%3D&reserved=0) | [**Jabra\_Musik zur Entspannung.jpg**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcache.pressmailing.net%2Fcontent%2F5add48f2-7a3f-41b2-a947-478d3252aec9%2FJabra_Musik%2520zur%2520Entspannung.jpg&data=05%7C01%7Ccschnurbus%40jabra.com%7C2f48660395c146f23fff08da448f8db7%7C5007a0102aef460aa4935d61927182be%7C0%7C0%7C637897681641376326%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=wSNPs%2BrybFQjVe3ggaZO4WMSrGR8zcqb7qGJybPJBjc%3D&reserved=0) | |