

Har du en god historie eller et tip? Kontakt redaktionen på [news@mx.dk](mailto:news@mx.dk)

Af Webstud/TR - 24/06-16 06:17

# Det er sundere at høre musik end at dyrke sport

Et mangeårigt finsk studie har publiceret nogle overraskende forskningsresultater.



2/3 Det betyder dog ikke, at musik i alle tilfælde er bedre end træning. Der er dog områder, hvor musik er mere gavnlige end et par tunge vægte.

Billede: Scanpix/Claus Bech

Synes godt om 10 Del

Tweet

G+

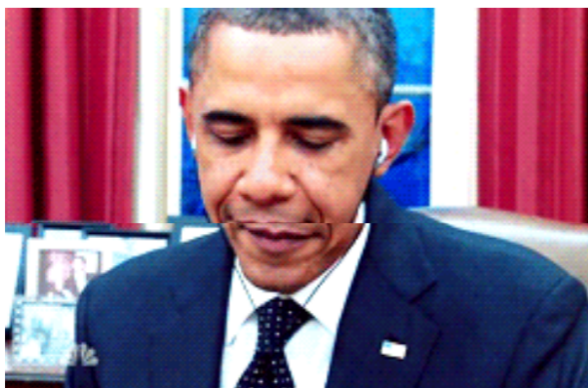
Ny forskning viser, at det i en lang række sammenhænge er sundere at høre musik end at dyrke sport.

Det skriver Svenska YLE.



**LÆS OGSÅ:**  
**Disse høretelefoner kan give høreproblemer**

- Gennem de seneste 15-20 år har man i Jyväskylä og Helsinki undersøgt, hvad der sker i hjernen, når man spiller eller synger. Gennem studiet kan man helt ærligt sige, at musik er meget sundere end idræt, fortæller videnskabsjournalist og musikredaktør Minna Lindgren til YLE.



Hjernen er opdelt i forskellige områder, der bliver aktiveret af forskellige ting. Men den fantastiske egenskab ved de rytmiske toner er, at musikken aktiverer hele hjernen.



**LÆS OGSÅ:**  
**Forskere: Derfor er sex-orgasme sundere end onani**

Musik virker smertelindrende, så har man ondt et sted i kroppen, kan smerten dulmes ved at lytte til musik. Har man ondt i sjælen, kan musik også gøre dig gladere.

Der er også hjælp at hente i musikken, hvis man trænger til at blive kvikket op eller har svært ved at sove. Musikkens effekt afhænger dog i høj grad af genre, tempo, tonearter med videre.



**LÆS OGSÅ:**  
**Gik du sent i seng? Det kan måske ses på vægten**

Bruger du musik til at falde i søvn?



JA  
(41 %)

735 STEMME

NEJ  
(59 %)