

Musik begleitet uns im Alltag auf vielfältige Weise: beim Sport, zur Entspannung oder beim Einschlafen. Dabei ist die richtige Musik oft der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Motivation – aber nicht jede Playlist passt zu jedem Moment. Gerade beim Training stellt sich die Frage: Welche **Musik beim Sport** motiviert wirklich, ohne dass ich mich dabei überdrehe oder überfordert fühle?

In diesem Beitrag schauen wir uns an, wie Musik unsere Stimmung und Energie <https://www.surfmusik.de/blog/musik-wohlbefinden-und-gesundheit-warum-das-zusammenspiel-immer-wichtiger-wird/> steuert, geben praktische **Playlist Tipps** für sportliche Aktivitäten und erklären, warum Musik zwar ein toller Begleiter ist, aber keine medizinische Behandlung ersetzt – etwa in schwierigen Lebensphasen, bei denen auch medizinisches Cannabis als unterstützende Therapie eine Rolle spielen kann (mehr dazu unter releaf.com/de).



Musik im Alltag: Mehr als nur Unterhaltung

Jeder kennt das: Lieblingslieder können uns regelrecht antreiben, machen den Alltag bunter und wirken entspannend. Egal ob wir joggen, meditieren oder abends zur Ruhe kommen wollen – Musik beeinflusst unsere Gefühle und unser Wohlbefinden.

Musik beim Sport

Wer beim Training motiviert bleiben will, sucht oft nach Songs mit einem treibenden Beat und einer positiven Stimmung. Die Musik wirkt wie ein Coach, der uns zusätzlich antreibt. Aber Vorsicht: Zu hektische oder zu laute Musik kann auch ins Gegenteil umschlagen und uns überfordern. Dann steigt der Puls nicht nur durch die Anstrengung, sondern auch durch Stress.

Musik zum Entspannen und Schlafen

Nach dem Sport oder am Abend hilft uns ruhige Musik dabei, den Körper runterzufahren und den Kopf frei zu bekommen. Hier sind sanfte Melodien und langsame Rhythmen gefragt. So gelingt es besser, abzuschalten und am nächsten Tag voller Energie zu starten.

Wohlbefinden als Teil von Lebensqualität

Musik hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden – nicht nur weil sie uns gute Laune macht, sondern weil sie auch Stress reduziert und unsere Emotionen regulieren kann. Das gilt besonders in herausfordernden Lebensphasen, etwa bei chronischen Schmerzen oder psychischen Belastungen.

Hier kann ergänzend auch medizinisches Cannabis helfen, um Symptome besser zu lindern. Die Wahl der richtigen Sorte und Dosierung sollte immer ärztlich begleitet sein. Musik und medizinische Therapien ergänzen sich dabei sinnvoll, ohne sich gegenseitig zu ersetzen.

Welche Musik macht beim Sport Sinn?

Das richtige Tempo

Der Puls ist ein guter Orientierungspunkt: Musik mit etwa 120 bis 140 Beats pro Minute (BPM) eignet sich besonders gut zum Joggen oder Fahrradfahren. Solche Songs geben den Takt vor, ohne zu schnell zu sein und damit das Gefühl von Überreizung zu erzeugen.

Beispiele für Motivationshits

- „Eye of the Tiger“ von Survivor – klassisch und treibend
- „Uptown Funk“ von Mark Ronson ft. Bruno Mars – groovig und positiv
- „Can't Stop the Feeling!“ von Justin Timberlake – macht gute Laune
- „Titanium“ von David Guetta ft. Sia – kraftvoll und emotional

Diese Songs sind beliebt, weil sie Energie geben, ohne zu hektisch zu wirken. Und: Sie verbinden Melodie und Rhythmus so, dass man beim Training fast automatisch im Takt bleibt.

Musik, die überdreht – das gilt es zu vermeiden

Manche elektronische Musik oder sehr schnelle Beats können beim Sport stressen, statt zu motivieren. Das merkt man daran, wenn man sich plötzlich unruhig fühlt, der Puls zusätzlich hochschnellt oder die Konzentration leidet. In solchen Fällen lieber zu weniger intensiven Songs wechseln.

Playlist Tipps: So findest Du Deine perfekte Sport-Musik

1. Mischung aus Tempo und Stimmung

Eine gute Playlist startet entspannt und steigert sich langsam. So kommt man in einen Flow, ohne gleich mit Vollgas zu starten.

2. Persönliche Lieblingssongs integrieren

Das Geheimnis ist oft: Musik, die wir mögen und zu der wir positive Erinnerungen haben, motiviert mehr als generische Trainingsmusik.



3. Unterschiedliche Genres ausprobieren

Manchmal sind überraschende Songs hilfreich – etwa sanfter Pop oder leicht energische Indie-Rocksongs, die man nicht sofort mit Sport verbindet.

4. Pausen und Entspannung einplanen

Auch im Training gibt es Phasen, wo ruhigere Musik hilft, die Kräfte zu sammeln. Dazwischen schnelle Songs, die zum nächsten Sprint animieren.

Musik in schwierigen Lebensphasen

Musik kann auch psychisch belastenden Situationen helfen, indem sie Trost spendet oder ablenkt. In Kombination mit professioneller Hilfe und gegebenenfalls medizinischer Behandlung wie Cannabis kann die Lebensqualität deutlich besser werden. Das Wichtigste dabei: Musik ersetzt keine ärztliche Therapie, sondern ist ein ergänzender Baustein.

Wer z. B. unter Angstzuständen oder chronischen Schmerzen leidet, findet ergänzende Infos und Beratung auf releaf.com/de.

Fazit: Die richtige Musik kann Dich motivieren – ohne zu überdrehen

- Wähle Musik mit mittlerem Tempo (ca. 120–140 BPM) für effektives und angenehmes Training.
- Persönliche Lieblingslieder fördern die Motivation und steigern das Wohlbefinden.
- Vermeide zu schnelle oder hektische Songs, die Stress auslösen könnten.
- Musik ist ein wertvoller Begleiter, aber keine medizinische Behandlung.
- In schwierigen Lebenssituationen können Musik und medizinisches Cannabis sinnvoll ergänzen – hier hilft kompetente Beratung.

Mit der richtigen Mischung aus Tempo, Stimmung und persönlichen Vorlieben kannst Du Deine nächste Trainings-Playlist zusammenstellen – und so motiviert bleiben, ohne dass Dich die Musik überfordert. Probier es aus, und finde Deinen ganz eigenen Soundtrack fürs Workout.

Bleib fit und hör' gut hin!