

Singen ist gesund

Was Volksmund und Dichter schon lange wissen, bestätigt jetzt auch die Wissenschaft: Singen ist gesund, ist Medizin für Körper, Geist und Seele.

Mediziner, Psychologen und Pädagogen sind mit ungewöhnlichen Methoden darangegangen, die Wirkung des Gesangs zu erforschen. Chorsänger wurden vor und nach dem Singen eines Mozart-Requiems um Speichelproben gebeten. Der Hormonspiegel von Berufs- und Laiensängern wurde gemessen und die Schulleistungen von Kindern mit viel Gesangsunterricht wurden mit den Leistungen von Kindern, die wenig Gesangsunterricht hatten, verglichen. Die Ergebnisse dieser Studien lassen nur einen Schluss zu: Singen Sie, denn regelmäßiges Singen fördert Gesundheit und Intelligenz.

„Wer täglich singt, dass alles schallt, wird 99 Jahre alt!“ (Volksmund)

Wer singt, benützt die Bauchatmung statt der Brustatmung. Durch das tiefe Einatmen werden auch die unteren Teile der Lunge, die Lungenbase, besser belüftet und der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Das Zwerchfell wird nach unten gedrückt und stimuliert die Eingeweide. Beim tiefen Ausatmen bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben und entlastet so das Herz, das den venösen Rückstrom aus den entlegeneren Körperregionen nicht allein bewerkstelligen muss.

Singen beeinflusst auch den Hormonhaushalt. Beim Singen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, gleichzeitig wird die Konzentration von Testosteron und Cortisol gesenkt. Singen sorgt also für Ausgeglichenheit, vertreibt Ärger und Stresssymptome, baut Aggressionen ab, hebt die Stimmung und weckt die Lebensgeister.

Bei regelmäßigem Gesang vernetzen sich sogar die Synapsen des Gehirns auf neue, differenzierte Weise – die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert, das Gedächtnis in Schuss gehalten.



Foto: Uwe Steinbrich



„Drum singe, wem Gesang gegeben“ (Ludwig Uhland)

Ihnen wurde in Ihrer Kindheit geraten, den Mund zu halten, weil Sie nicht schön genug oder vielleicht falsch gesungen haben? Vergessen Sie's! Singen Sie!! Fangen Sie am besten sofort damit an!!! Für die vielen positiven Wirkungen des Singens ist es völlig gleichgültig, ob Sie richtig oder falsch singen, ob Sie sich anhören wie Anna Netrebko oder Ihr Gesang eher wie das Jaulen eines Hundes klingt. Wenn Sie trotzdem Scheu vor dem Singen haben, versuchen Sie es mit einfachen Melodien und Liedern, notfalls mit lalala. Und wenn Sie Ihre Stimme nicht zu zaghaft einsetzen oder nach wenigen Takten verstummen, werden Sie die positiven Auswirkungen des

Singens am eigenen Leib verspüren.

Übrigens: der Musik lauschen ist zu wenig. Nur wer selber singt - ob allein im Badezimmer oder im Auto, oder gemeinsam mit anderen in einem Chor - kann mit positiven Effekten rechnen.



Foto: Sparkle



Foto: Stefanie Hofschlager