

# ***Singen* Macht glücklich! Und gesund!**

## **Warum wir mehr singen sollten**

Singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich. Singen kann aber noch viel mehr. Fünf Gründe, warum Sie öfter singen sollten.



"Es ist egal wie, schlimm ist, wenn man nicht singt!"

Wolfgang Ambros

### **1. Singen ist gut für den Kreislauf**

Singen ist für den Körper so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. 10 bis 15 Minuten bewusst und laut singen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.



Die vielleicht wichtigste Sache beim Singen ist das Atmen. Gute Sänger atmen nämlich nicht in die Brust, sondern "in den Bauch" hinein, also in den unteren Teil der Lunge. Dabei senkt sich das Zwerchfell und drückt die darunter liegenden Baueingeweide nach unten und die Lunge hat Platz sich zu entfalten. Durch die Tiefatmung werden auch die unteren Teile der Lunge, die sogenannten Lungenblasen belüftet. So wird die Sauerstoffsättigung erhöht und der Kreislauf angekurbelt. Übrigens: In dem Moment, in dem wir wieder ausatmen bewegt sich das Zwerchfell nach oben. Dadurch entsteht ein Sog, der dem Herz hilft das Blut aus dem unteren Teil des Körpers, zum Beispiel den Beinen zurück zu pumpen. Zusätzlich atmen wir beim Singen ganz anders als sonst. Die Zeit des Ausatmens ist länger als sonst, da der Ton ausgehalten werden muss.

"Normalerweise atmen wir 16 - 20 mal in der Minute. Wenn wir aber meditativ 'Ah' oder 'Oh' singen, dann verringert sich unser Atemrhythmus auf 3 - 6 Atemzüge in der Minute."

Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut

Zum anderen variiert auch die Zeit des Einatmens von unserem gewöhnlichen Atemrhythmus. Wie schnell wir einatmen hängt davon ab, ob ein schnelles oder langsames Stück gesungen wird. Im Durchschnitt atmen wir beim Singen öfter als im Ruhezustand, deshalb wird unser Körper beim Singen mit mehr Sauerstoff versorgt. Dabei wird der Stoffwechsel angekurbelt, der Blutdruck stabilisiert sich, Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

## **2. Singen stärkt das vegetative Nervensystem**

"Singen aktiviert eine Reihe von körperlichen Systemen. Das hängt auch von Dauer, Intensität und Emotionalität beim Singen ab."

Prof. Dr. Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Musik wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem ein. Das vegetative Nervensystem ist der Teil des Nervensystems, der automatische Abläufe im Körper, wie Atmen, Herzschlag und Verdauung regelt. In diesem System gibt es zwei Gegenspieler, den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus ist immer dann aktiv, wenn wir unter Stress und Druck stehen. Immer dann wird auch Atem-, Herzfrequenz und Blutdruck erhöht. Der Parasympathikus sorgt als Gegengewicht für Beruhigung und Entspannung.

Bei einem gesunden Menschen sollten Sympathikus und Parasympathikus im Gleichgewicht sein. Leider ist das nicht immer der Fall, da wir uns zu wenige Pausen und Entspannung gönnen. Singen und vor allem das tiefe Aus- und Einatmen aktiviert den Parasympathikus und macht uns deshalb ruhiger und entspannter: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer und die Muskulatur entspannt sich. Es werden sogar die Pupillen kleiner. Übrigens: Dadurch, dass das Zwerchfell beim Einatmen in die unteren Lungenregionen gepumpt wird und so die Baueingeweide zusammen gedrückt werden, wird auch die Verdauung angeregt. Dies führt zu einem besseren Körpergefühl.

## **3. Singen stärkt die Abwehrkräfte.**



Beim Singen werden unsere Abwehrkräfte gestärkt, das belegt eine Studie des Instituts für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Der Musikwissenschaftler Prof. Dr. Gunter Kreutz untersuchte zusammen mit Psychologen und Medizinern Speichelproben von Kirchenchormitgliedern. Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A (IgA) stark gestiegen. Immunglobuline A sind Eiweiße, die zum Immunsystem des Körpers gehören. Sie bilden an den Schleimhäuten einen Schutz gegen Krankheitserreger. Wenn die Chormitglieder dagegen die Musik nur von Band hörten, blieb die Anzahl der Antikörper unverändert. Die Bewegungen, die wir beim Singen durchführen fördern also die Bildung von Immunglobuline A. So stärkt Singen das Immunsystem und schützt vor Erkältung und anderen Krankheiten.

## **4. Singen macht glücklich**

Dass Singen die Stimmung verbessert und glücklich macht, wurde in mehreren Untersuchungen nachgewiesen. Beim Singen werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet. Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessert damit unseren Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut.

Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon. Dieses wird auch bei der Geburt eines Kindes, beim Stillen oder beim Sex ausgeschüttet. Wir bauen beim Singen eine innige Beziehung zu den Mitmusikern auf. Deshalb ist Singen im Chor auch eine noch stärkere Wirkung auf unser Gemüt als das Singen alleine.

Zusätzlich wird beim Singen die Zirbeldrüse stimuliert und Melatonin ausgeschüttet. Melatonin bewirkt besseren Schlaf, Krebsprophylaxe und hat einen tumorhemmenden Effekt.

## **5. Singen ist lebensverlängernd**

Menschen, die singen, leben länger. Das haben Forscher in den 90er-Jahren bewiesen. Sie untersuchten rund 12 000 Menschen aller Altersgruppen und stellten tatsächlich fest, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.

"Die Stimme ist ein körpereigenes Instrument. Je nachdem, was wir dem Körper zumuten schlägt das auch auf die Stimme - also falsche Ernährung, zu viel Medikamente oder

Bewegungsmangel. Umgekehrt kann das Singen eben auch positiv auf den Körper zurückwirken."

Prof. Dr. Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg