



Jeder kann singen: So gesund ist Gesang

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 14 Jun 2019 - 10:11

Singen ist gesund, baut Stress ab und sorgt für Glücksgefühle. Reichlich Gründe also, öfter einmal das Lieblingslied im Radio lauter zu drehen und aus voller Kehle mitzuschmettern. Die beste Nachricht ist: Jeder kann singen – und selbst wer nicht jeden Ton trifft, profitiert von den positiven Auswirkungen von Gesang auf Körper und Seele. Damit die Stimme bei jedem Song geschmeidig bleibt, setzen Profis und Hobby-Sänger auf GeloRevoice® Halstabletten zum Befeuchten der Schleimhäute in Mund und Rachen.

Wir haben es ja schon immer geahnt: Singen ist gesund und macht glücklich. Das kann nicht nur jeder bestätigen, der gerne singt, sondern ist auch durch Studien belegt. Dabei spielen auch die Hormone eine Rolle: Während des Singens sind wir so entspannt, dass die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper deutlich reduziert ist.(1) Gleichzeitig wird das „Glückshormon“ Oxytocin verstärkt ausgeschüttet, das uns glücklich und zufrieden macht.(2) Auch aus gesundheitlicher Sicht ist es deswegen ratsam, bei jeder Gelegenheit zu singen – egal ob unter der Dusche, beim Hausputz, während des Kochens oder im Chor.

Die positiven Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden sind vermutlich beim Singen im Chor am größten. Der Grund: Das ausgeprägte Gemeinschaftsgefühl. Zusammen zu singen verbindet die Menschen. In einer Umfrage gaben Mitglieder eines Chors an, sozial (87 %) sowie emotional (75 %) vom gemeinsamen Singen zu profitieren.(3) Zudem zeigte eine schwedische Studie, dass sich die Herzfrequenzen von Chorsängern angleichen – beim Singen schlagen die Herzen also im gleichen Takt.(4)

Jeder kann singen

Obwohl es zahlreiche gute Gründe für das Singen gibt, haben viele Menschen Hemmungen, in der Öffentlichkeit oder in Gesellschaft von anderen zu singen. Doch grundsätzlich gilt: Jeder kann singen! Dabei kommt es nicht darauf an, Noten lesen zu können und jeden Ton zu treffen. Im Vordergrund sollten die vielen positiven Effekte stehen, die das Singen auf uns hat.

Richtig atmen, richtig singen

Neben Glückshormonen und der Verbundenheit mit den Mit-Sängern gibt es noch weitere positive Auswirkungen von Singen auf unsere Gesundheit. Das liegt daran, dass beim Singen ganz automatisch die Atmung und die Haltung trainiert werden, denn die drei Komponenten sind eng miteinander verknüpft. Beim Singen atmen wir automatisch viel tiefer ein als beim Sprechen, sodass die Lunge optimal belüftet wird – eine wichtige Voraussetzung für die Stimmbildung. Zudem wird dadurch der Körper mit Sauerstoff versorgt und wir fühlen uns wach und energiegeladener. Eine aufrechte Haltung sorgt zusätzlich dafür, dass sich Lunge und Stimme entfalten und kann dadurch Stimmproblemen beim Singen vorbeugen.

Schutz für die Schleimhäute

Trockene und gereizte Schleimhäute verursachen Halskratzen, Hustenreiz, Heiserkeit oder ein Räusperbedürfnis – für ausdauerndes Singen und eine geschmeidige Stimme ist die Befeuchtung der Schleimhäute in Mund und Rachen unverzichtbar. Deswegen ist es sinnvoll, vor und während des Singens ausreichend Wasser zu trinken. Noch nachhaltiger ist die befeuchtende Wirkung von GeloRevoice® Halstabletten, die auch von Profi-Sängern gerne genutzt werden. Beim Lutschen regen Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt den Speichelfluss intensiv an. Die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan binden den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro--Depot®, das sich wie ein



Schutzfilm über die Schleimhäute in Mund und Rachen legt und für schnell wirksame und lang anhaltende Befeuchtung sorgt.

Quellen:

- 1 Beck, R. J. et al. (2000). Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music Perception* Vol 18 (1): 87-106.
- 2 Grape C. et al. (2002). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 38(1): 65-74.
- 3 Clift, S., Hancox, G (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. Vol 121 (4): 248-256.
- 4 Vickhoff B. et al (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology*, 4: 334.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:05): <http://www.medkom24.eu/node/24087>