



Sing deinen Song – bleib gesund!

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 1 Aug 2016 - 09:50

Sing deinen Song – bleib gesund!

Hält singen wirklich gesund? Die Antwort lautet: ja. Unabhängig vom Alter ist Singen ein großes Plus für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Insbesondere wer regelmäßig in Gemeinschaft singt, hat langfristig gesehen nicht nur einen emotionalen Nutzwert, sondern auch einen gesundheitlichen.

Der Vorgang des Singens ist hochkomplex. Es handelt sich um einen physiologischen, psychischen und sozialen Prozess. Forscher fanden heraus, dass das Singen im Chor ein hohes gesundheitsförderndes Potential hat. Die rasant wachsende Zahl internationaler Studien zum Thema bestärkt das Interesse.

Gesundheits-Geheimnis Gesang

Laut dem deutschen Musikinformationszentrum in der Kulturstadt Bonn engagierten sich bereits in den Jahren 2012 bis 2014 über zwei Millionen Deutsche in einem oder mehreren Chorverbänden.(1) Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Chöre, die sich nicht über einen Verband organisieren. Werden aktive Chorteilnehmer zu ihren Empfindungen bezüglich ihres persönlichen Wohlbefindens befragt, bestätigt die Mehrheit, dass eine gemeinsame Chorprobe die Stimmung hebt. Die geschulte Atmung und eine bewusst verbesserte Körperhaltung lösen erfahrungsgemäß Anspannungen und Stress im Alltag.

Für die heitere Gemütslage nach dem Singen ist der geringere Cortisolspiegel (Stresshormon) verantwortlich. Studien belegen zudem eine signifikant höhere Immunglobulin-A-Konzentration im Speichel der Sänger.(2) Das Protein bewahrt die oberen Atemwege vor dem Eindringen von Viren und Bakterien und schützt so vor Atemwegserkrankungen. Auch Oxytocin, das sogenannte Bindungshormon, spielt beim Singen eine wichtige Rolle. Eine hohe Oxytocin-Konzentration im Blut senkt den Blutdruck und fördert das Gefühl von Vertrauen.

Gesang als Therapie- und Präventionsmaßnahme

Die Stimme ist den Menschen als ureigenes Instrument mit in die Wiege gelegt worden. Dennoch nimmt Gesang im musiktherapeutischen Alltag nur einen geringen Stellenwert ein. Oft liegt es daran, dass eigene Erfahrungen im Umgang mit Gesang fehlen. Dabei sollte die Stimme sowohl in der Ausbildung als auch später im Praxisalltag eine tragende Rolle spielen. Eine Befragung unter Musiktherapeuten ergab, dass bei den meisten Patienten der Einsatz von Musikinstrumenten an erster Stelle stehe, gefolgt von Stimme und Sprache.(3) Das Singen von Liedern ist dabei jedoch nicht nur dem musiktherapeutischen Alltag vorbehalten. Auch im klinischen Bereich wird Gesang zunehmend als therapeutisches Medium genutzt. Seit 2009 engagiert sich der Verein Singende Krankenhäuser dafür die Heilkraft des Singens im Gesundheitswesen zu etablieren. Basis für die Gründung war eine integrative Singgruppe, in der wöchentlich rund 100 Patienten, Angehörige und Klinikmitarbeiter gemeinsam gesungen haben.

Revoice Hydro-Depot® für eine geschmeidige Stimme

Egal, ob die Stimme von Berufs wegen oder privat zum Einsatz kommt, eine dauerhafte Beanspruchung reizt die Schleimhäute in Mund und Rachen merklich. Die Folgen: Räusperzwang,



Halskratzen bis hin zur Heiserkeit. Bei Stimmproblemen wie diesen ist es wichtig, die Schleimhaut schnell, spürbar und nachhaltig zu befeuchten. Für die Regeneration der empfindlichen Mund- und Rachenschleimhaut vertrauen Profi- und Hobbysänger dem Medizinprodukt GeloRevoice®. Die Halstabletten entfalten beim Lutschen ein hochwertiges Revoice Hydro-Depot® aus den Gelbildnern Hyaluronsäure, Xanthan und Carbomer, das sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut legt und vor weiteren Reizungen schützt. Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt regen zudem den Speichelfluss an, was für eine schnell spürbare Linderung der Symptome durch intensive Befeuchtung sorgt. Das Revoice Hydro-Depot® haftet bis zu einer vollen Stunde und länger an der Mund- und Rachenschleimhaut und sorgt so für eine lang anhaltende Befeuchtung.(4) GeloRevoice® Halstabletten stehen in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen Kirsch-Menthol, Grapefruit-Menthol und Cassis-Menthol zur Verfügung. Sänger und Vielsprecher können die Wirkung von GeloRevoice® nicht nur spüren, sondern auch hören.

- 1 Deutsches Musikinformationszentrum (Bonn) nach Angaben der Verbände sowie der Statistik Evangelische Kirche in Deutschland. Zahlen und Fakten zum kirchlichen Leben, herausgegeben von der Evangelischen Kirche in Deutschland, Hannover 2012 und 2014.
- 2 Kreutz G, Bongard S, Rohrmann S, Hodapp V, Grebe D. Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. J Behav Med. 2004 Dec;27(6):623-35. PubMed PMID: 15669447.
- 3 Muthesius, D. Musiktherapie im klinischen Bereich. Eine Untersuchung über Arbeitsbedingungen und Methodik. Bochinsky, Frankfurt 1990.
- 4 Hydrogel-Komplex bei Halsbeschwerden, Forum Kompakt HNO, 05/2011.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:15): <http://www.medkom24.eu/node/21610>