

# Singen macht glücklich und gesund

**Singen macht nicht nur Spaß, es fördert auch die seelische und körperliche Gesundheit. Denn beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem kommt in Schwung und Herz-Kreislauf-System und Atmung werden positiv beeinflusst.**

Bereits das alltägliche Singen hat gesundheitsfördernde Wirkung, egal ob dabei eine Melodie perfekt gesungen wird oder nicht. Je mehr Spaß und Freude der Sänger empfindet, umso größer ist die positive Wirkung.

Leider wird das Singen zunehmend den Profis überlassen und Musik eher passiv konsumiert. Dabei wäre es angesichts all der positiven und heilsamen Wirkung des Singens wünschenswert, wenn wieder mehr Menschen regelmäßig und mit Spaß an der Sache ihre Stimme erheben würden.

Eine Fülle von Forschungsarbeiten belegt, dass Gesang unser Gehirn und damit unsere Emotionen beeinflusst und regulierend und harmonisierend auf psychische Prozesse wirken kann. Ganz gleich, ob jemand im Chor oder zu Hause unter der Dusche singt. Singen führt zu größerer Ausgeglichenheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Es fördert die Koordination der beiden Gehirnhälften, stärkt das Selbstwertgefühl und damit auch die Lebensfreude.

Eine Schlüsselrolle für die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens scheint hierbei in der Veränderung des Atemrhythmus beim Singen zu liegen. Viele Menschen atmen zu flach und nutzen nur einen Teil Ihres Lungenvolumens. Singen unterstützt die richtige Atmung. Denn beim Singen atmen wir unwillkürlich tiefer. So wird der Organismus mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt.

Außerdem werden die Gehirnchemie und die hormonellen Kreisläufe beeinflusst. So kommt es bereits nach ca. 15 Minuten Singen zu einer Reduktion des Stresshormons Adrenalin und zur Produktion eines regelrechten Glückcocktails aus Botenstoffen wie Serotonin und Noradrenalin. Gleichzeitig wird die Aktivität in Hirnzentren, die mit unangenehmen Erfahrungen in Verbindung stehen, gedämpft.

Singen stärkt zusätzlich das Immunsystem durch eine vermehrte Produktion von Immunglobulin, einem Antikörper, der Krankheitserreger und Allergene unschädlich macht. Weitere günstige Auswirkungen des Singens zeigen sich in einer Erhöhung der Herz-Kreislauf-Fitness.

*Stand: 12.09.2007*

*Bei Fragen und Anregungen zu diesem Artikel schicken Sie uns einfach eine Email an: [leserforum@sbk.org](mailto:leserforum@sbk.org)  
Quelle: <http://www.liedertafel-eschenau.de>*