



## Fünf Gründe, warum Sie öfters singen sollten

Es macht gesund – und vielleicht sogar schön. Gute Gründe, im Auto oder unter der Dusche wieder einmal laut mitzusingen.

**Anna Raymann**

Singen für ein gutes Leben: Dieser schöne Gedanke mag so alt sein wie die Menschheit selbst. In der griechischen Mythologie zähmte Orpheus mit seinem Gesang die Höllenhunde und überlistete sogar den Tod – er sang seine Geliebte aus dessen Fängen. Tatsächlich kann Musik Leben retten.

Um beim Reanimieren einer bewusstlosen Person nicht aus dem Takt zu geraten, singt man am besten den Refrain des Bee-Gees-Hits «Stayin' Alive».

Singen beruhigt und regt an. Verschiedene Studien belegen die positive Wirkung rhythmisch schwingender Stimmbänder auf unser Wohlbefinden.

### Verbessert die Gehirnaktivität

**1** Singen und Musik im Allgemeinen stärken das menschliche Gehirn. Sie regen es an und verbessern das Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen, was sich auf die Motorik oder den Spracherwerb auswirkt. Eine Studie der Universität Genf und des

Universitätsspitals Genf bestätigte etwa den positiven Effekt von Musik auf Frühgeborene: Hörten sie Musik, speziell komponiert von Andreas Vollenweider, verbesserten sich die funktionellen Verknüpfungen zwischen einzelnen Hirnregionen.

### Stärkt das Immunsystem

**2** Während Corona wurden Chorproben abgesagt, zu gross die Gefahr, sich durch die Aerosole anzustecken. Abgesehen von pandemischen Risiken stärkt Singen jedoch das Immunsystem. Nach einer einstündigen Chorprobe steigt die Anzahl der Immunglobuline A, die dafür verantwort-

lich sind, Krankheitserreger zu bekämpfen. Das fanden Forschende der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt am Main heraus. Warum sie für ihre Studie den Chor ausgerechnet eine Totenmesse, nämlich Mozarts Requiem, singen liessen, verraten die Forschenden nicht.

### Macht glücklich

**3** «Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder», heisst das Sprichwort. Singen macht uns vielleicht nicht zu besseren, aber wenigstens zu zufriedeneren Menschen. Zahlreiche Studien belegen, dass Körper von Sin-

genden Glückshormone wie Beta-Endorphine und Serotonin ausschütten und Stresshormone wie Cortisol abbauen. Den Effekt machen sich viele Therapien zunutze, in Spitälern und Altersheimen wird auch der Gesundheit zuliebe gesungen.

### Stärkt das Gemeinschaftsgefühl

**4** Wer im Chor singt, begegnet anderen Menschen, stärkt seine sozialen Kontakte und ist dadurch weniger einsam. Doch Singen verbindet noch aus einem anderen Grund. In einer Studie der Universität

Göteborg fanden Forschende heraus, dass sich Atmung und Herzfrequenz der Chorsängerinnen und -sänger aneinander angleichen. Vereinfacht gesagt: Singen wir gemeinsam, schlägt das Herz im selben Takt.

### Sorgt für schöne Haut

**5** Singen sei ein Fitnessprogramm für das Gesicht, sagt die British Academy of Sound Therapie. Muskeln werden trainiert, die Haut durchblutet, was einen Anti-Aging-Effekt habe. Auch der tiefere Cortisol-

Spiegel zeige sich im Hautbild, so die Autoren. Fältchen und sogar Akne würden reduziert. Diese Vermutungen sind zwar nur vage belegt, aber das ist bei den Versprechen so mancher Tinktur aus dem Kosmetikmarkt nicht anders.