

Leben

[Politik](#) [Panorama](#) [Kultur](#) [Wirtschaft](#) [Sport](#) [München](#) [Bayern](#) [Digital](#) [Auto](#) [Reise](#) [Video](#) [mehr](#) | [Suche](#)

[Home](#) [Leben](#) [Musik als Medizin - Gesang tut gut](#)

[Süddeutsche.de](#) als Startseite einrichten

Hinweis nicht mehr a

17. Mai 2010 20:55 Musik als Medizin

Gesang tut gut

Allein oder in der Gruppe: Singen macht nicht nur Spaß - wir tun damit auch Körper und Psyche einen Gefallen.

ANZEIGE

Von Fabian Seyfried

Diskutieren

Es ist gut, dass Frau Merkel beim Kartoffelschälen singt.

Versenden

Drucken

Feedback

Startseite



Singen ist gesund (Foto: Foto: irisblende)

Noch besser wäre es für sie allerdings, wenn sie ihre Stimme häufiger zum Musizieren einsetzen würde. Denn damit täte sie auch ihrer Gesundheit einen Gefallen.

Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Argumente dafür, dem Alltagsstress mit einem Lied auf den Lippen zu begegnen, wie der Musik- und

Psychotherapeut Wolfgang Bossinger in *Psychologie Heute* (Januar 2007, S. 48) erklärt.

Bossinger stellt in der Fachzeitschrift die Ergebnisse seiner eigenen Befragung von 26 Amateursängern vor. Diese hatte ergeben, dass den Sängern bei beliebten Passagen oft eine Schauer über den Rücken läuft.

Dieses Gänsehauterlebnis - von Bossinger gar "Hautorgasmus" genannt - hatten zum Beispiel auch die Hirnforscher Anne Blood vom Massachusetts General Hospital in Charlestown und Robert Zatorre von der McGill University in Montreal bei Menschen beobachtet, die Musik hörten.

Sie entdeckten, dass es bei manchen Passagen zu dem berühmten Schauer kam - und zugleich jene Hirnbereiche aktiv waren, in denen das sogenannte "Glückshormon" Dopamin als Botenstoff wirkt.

Dieser Neurotransmitter wird auch beim Sex, beim Essen (z.B. von Schokolade) und auch beim Drogenkonsum ausgeschüttet.

Gleichzeitig würden beim Musikhören diejenigen Hirnzentren gehemmt, welche mit der Empfindung von Angst in Verbindung stehen, berichteten die Wissenschaftler.

Doch nicht nur im Kopf hallt der Gesang wieder. Robert Beck von der University of California fand bei Chor-Mitgliedern nach der Aufführung von Beethovens Meisterwerk *Missa Solemnis* um 240 Prozent erhöhte Immunglobulin-A-Werte im Speichel der Sänger. Diese körpereigenen Abwehrstoffe schützen vor allem die Atemwege vor Infektionen.

Die Erhöhung der IgA-Werte hing dabei offenbar mit dem Ausmaß an Euphorie zusammen, welches die Sänger verspürten, berichtete der Forscher.

Darüber hinaus werde der Körper durch die intensivere Atmung beim Singen besser mit Sauerstoff versorgt, was die Herz-Kreislauf-Fitness steigere, so Wolfgang Bossinger.

Er bedauert, dass heutzutage das Singen meist den Profis überlassen werde und nicht mehr Teil des Familien- und Gemeinschaftslebens sei. Zumindest unter der Dusche könne man öfter mal ein paar Takte schmettern, findet der Therapeut.

Oder natürlich beim Kartoffelschälen.

ANZEIGE

Ein Guter Tag Z Sterben

itunes.apple.com/stirb_la

Jetzt als Digital HD erhält
dir den Film bei iTun



G

[zur Startseite](#)

Versenden Diskutieren Feedback an Redaktion Kurz-URL kopieren sz.de/1.114324

© 2013 Regeln zum Copyright...