



Alternative Heilmethoden

## Singen ist gesund

Ob allein in der Badewanne, gemeinsam in Fußballstadien oder im Chor - Singen ist beliebt, etwa 3 Millionen Chorsänger gibt es in Deutschland.



Wissenschaftler konnten jetzt nachweisen, dass Singen nicht nur Spaß macht, sondern auch gut für die Gesundheit ist. Aktuellen Studien zufolge hält Singen ähnlich fit wie regelmäßiger Sport.

Denn nicht nur die Stimmbänder, sondern der gesamte Körper kommt durch das Singen in Bewegung. Zwerchfell und Lunge werden trainiert, die Durchblutung gefördert und Körperhaltung sowie Herz- und Kreislauf positiv beeinflusst.



Die Mediziner konnten sogar nachweisen, dass das Immunsystem der Chorsänger besonders gut arbeitet und diese so gegen Krankheiten besser geschützt sind. Zusätzlich schüttet der Organismus beim Singen Glückshormone aus. Dadurch nimmt das Singen auch auf die Psyche einen positiven Einfluss. Wer häufiger ein Lied anstimmt, ist demnach ausgeglichener und kann mit Stress besser umgehen.

Das Vorurteil vieler Menschen, sie könnten gar nicht singen, lassen die Experten übrigens nicht gelten. Ein gewisses musikalisches Talent habe jeder und - Singen lässt sich üben!