

21. Dezember 2016

RADIOBEITRAG als Text

Nicht nur zur Weihnachtszeit: Singen ist gut für Körper und Seele

Anmoderation:

Zur Weihnachtszeit gehört es auch, Weihnachtslieder anzustimmen. Spätestens wenn sich die Familie Heiligabend um den Weihnachtsbaum versammelt, erklingen Klassiker wie „Stille Nacht“ oder „Oh Tannenbaum“. Aber nicht nur zu Weihnachten ist Singen für viele eine Leidenschaft – egal, ob professionell oder laienhaft. Und: Singen ist gesund – zur jeder Jahreszeit. Mehr darüber von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.30 Minuten

Text: Ob allein in der Dusche, gemeinsam auf einem Konzert oder professionell im Chor: Singen macht vielen auf ganz unterschiedliche Weise Spaß und ist keineswegs nur ein Ergebnis der Stimmbänder, wie Dr. Astrid Maroß erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Astrid Maroß:

Beim Singen kommt ja eigentlich der gesamte Körper zum Einsatz: In der Lunge entsteht der Luftstrom, der die Stimmlippen im Kehlkopf zum Schwingen bringt. Und der gesamte Körper bildet den Resonanzboden. Also eigentlich schwingt und vibriert alles vom Kopf bis zur Sohle. Und es ist natürlich auch ein Training für das Gehör, für die Atmung, für das Herz-Kreislauf-System.

Text: Damit wirkt sich Singen positiv auf die Gesundheit aus. Man trainiert aber nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.

Dr. Astrid Maroß:

Untersuchungen zeigen, dass Singen Glücksgefühle auslösen kann und hilft, Stress abzubauen. Und besonders Singen in Gemeinschaft macht viele Menschen glücklich, weil es den Teamgeist stärkt und Menschen sich dann geborgen und wohl fühlen. Außerdem kommt auch Herz und Kreislauf in Schwung, die Atmung wird intensiver, was vor allen Dingen Menschen auch mit Lungenerkrankungen für sich nutzen können.

Text: Singen ist keine Frage des Alters und eignet sich für Alt und Jung. Einige profitieren besonders davon, meint Ärztin Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Schon Säuglinge reagieren positiv und beruhigt auf das Vorsingen von Liedern durch die Eltern. Auch bei Kranken und alten Menschen, Menschen mit Demenz, hat sich gezeigt, dass Lieder und Melodien positive Erinnerungen wecken können und dadurch das Wohlbefinden steigern.