

Singen hält gesund



(gms) Die eigene Stimme zu entdecken und zu genießen ist mehr als oberflächlicher Zeitvertreib: Singen stärkt die Ausdrucksfähigkeit und fördert nachweislich persönliches Wohlbefinden und Gesundheit. Nach einer Studie der Universität Frankfurt mit 31 Laiensängern regt Singen die Produktion von Antikörpern an, die unter anderem die oberen Atemwege vor Infektionen schützen. Laut Studienleiter Gunter Kreuz ist Singen gesund – „mindestens ähnlich gesund wie Meditation, Laufen und leichter, aber regelmäßiger Sport“. Wer regelmäßig singt, kann Atmung und Sauerstoffversorgung verbessern, den Kreislauf anregen und den Körper in eine „ausbalancierte Spannung“ versetzen. Mindestens ebenso wichtig aber seien die seelischen Aspekte: Musikalität sei eine „Produktivkraft“, die auch in anderen Bereichen zu Kreativität anrege.

FOTO: AP