

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7515/539944/singen-macht-gesund-und-gluecklich> abgerufen werden.

VITAL

Singen macht gesund und glücklich

23.03.2004 - 08:10 Uhr, VITAL

Hamburg (ots) - Singen ist gesund und macht glücklich. Wissenschaftler der Universität Frankfurt/Main haben herausgefunden, dass der Gesang das Abwehrsystem stärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers stimuliert, wie die Zeitschrift VITAL in ihrer neuen Ausgabe berichtet. Die Forscher hatten vor und nach der Probe eines Laienchores die Zahl der Antikörper im Blut gemessen. Das Ergebnis: Während des einstündigen Gesangs war die Konzentration von Immunglobulin A und Kortisol - die als Kennzeichen für die Immunabwehr des Körpers gelten - deutlich erhöht.

Und Singen ist Balsam für die Seele. In mehreren Langzeit-Untersuchungen hat der Musikwissenschaftlers Karl Adamek nachgewiesen, dass singende Menschen lebensfroher, ausgeglichener und zuversichtlicher sind als andere. Zudem verfügen sie über ein größeres Selbstvertrauen, haben öfter gute Laune, verhalten sich sozial verantwortlicher und sind psychisch belastbarer. Das bestätigt auch die Psychologin Ute Prahl: "Singen ist eine der besten Therapien überhaupt, weil es Körper und Seele wieder zusammenbringt, also ganzheitlich wirkt."

Das Vorurteil vieler Menschen, sie könnten gar nicht singen, ist nach Ansicht der Experten falsch. "In der Regel hat jeder gesunder Mensch ein gewisses musikalisches Talent", sagt Klaus Peter Samson, Direktor der Hamburg "SängerAkademie". "Nur in wenigen Ausnahmen ist Hopfen und Malz verloren, und man ist nie zu alt, das Singen zu lernen."

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung frei.

Rückfragen bitte an:
Redaktion VITAL
Karin Stahlhut
Tel.: 0481/78 77 637

ots-Originaltext: Vital - Jahreszeiten Verlag

Digitale Pressemappe:
<http://www.presseportal.de/story.htx?firmaid=7515>

Kontakt

Originaltext:

VITAL

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7515/vital>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_7515.rss2