

Singen verbessert die Herzfunktion

08. September 2024



Ein älteres Ehepaar singt zusammen

Quelle: Envato/ PerfectWave003

Nicht nur Sport oder Medizin, sondern Singen hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit des Herzens, wie jetzt eine Studie herausfand. Und zwar das Singen eines ganz bestimmten Liedes...

Wer jeden Tag für nur zehn Minuten den Choral «Amazin Grace» singt, könnte die negativen Folgen von Herzkrankheiten rückgängig machen. Das fand eine Studie des Medical College of Wisconsin heraus.

Die Forscher überprüften, wie sich das Singen diverser Lieder auf die Blutgefässe älterer Menschen mit Herzkrankheiten auswirkt. Und die Ergebnisse waren erstaunlich: Grundsätzlich hat das Singen einen positiven Effekt auf das Herz – aber je nach Lied sind die Ergebnisse besser oder schlechter.

Grosse gesundheitliche Verbesserungen

Diejenigen, die den Choral «Amazing Grace» aus dem Jahr 1772 sangen, zeigten die grössten Verbesserungen in der Gesundheit der Blutgefässe der Herzgegend. Eine zweite Gruppe, die den Beatles-Hit «Hey Jude» sang, zeigte auch gewisse Verbesserungen in den Blutgefässen, ebenso wie die Gruppe, die «Jolene» von Dolly Parton sang. Den geringsten Einfluss auf den Zustand des Herzens hatte der Song «This is Your Land» von Woody Guthrie. Laut Studie verbesserte 22 Prozent der Teilnehmenden ihren Blutfluss beim Singen von «Amazing Grace», während in der Gruppe von «This is Your Land» nur 10 Prozent eine Verbesserung aufzeigte.

An der Studie nahmen 65 Personen teil, die grösstenteils in ihren 60er Jahren waren und aktuell aufgrund von Herzproblemen in Behandlung sind oder zuvor einen Herzinfarkt hatten. Unter Anleitung eines professionellen Gesangslehrers mussten sie ihren jeweiligen Song singen, während die Forscher die Veränderungen im Blutfluss messen konnten, ein wichtiger Indikator der Blutgefäss-Gesundheit.

Sichere Therapie-Alternative

«Singen sollte als zugängliche und sichere therapeutische Intervention für die ältere Bevölkerungsgruppe in Betracht gezogen werden, die andernfalls aufgrund von körperlichen oder orthopädischen Begrenzungen nicht an traditionellen Übungen teilnehmen könnte», stellten die Forscher abschliessend fest. In Zukunft planen sie, das Singen über Wochen und Monate hinweg zu untersuchen und auch die Auswirkungen von sogenannten «Ohrwürmern» zu prüfen.

Zum Thema:

[Bibel Coaching: Singen ist lebensverlängernd](#)

[Brave beLife: Worship – mehr als nur Lieder singen](#)

[Mehr als Seelenhygiene: Warum Sie selber mal ein Lied schreiben sollten](#)

Autor: Kelly Valencia / Rebekka Schmidt

Quelle: Premier Christian News / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags