

Stress lass nach – Singen macht glücklich und gesund

Hohenlockstedt, 26.06.2022 – Singen ist gesund, baut Stress ab und sorgt für Glücksgefühle. Wer hätte gedacht, dass Singen nicht nur Spaß macht, sondern auch richtig gut für Körper und Seele ist. Keine Sorge: auch wenn nicht jeder Ton perfekt getroffen wird, profitieren auch Laien-Sänger von den positiven Auswirkungen. Richtig vorbereitet steht dem Start nichts im Wege. Treten trotz aller Tipps einmal Probleme wie Heiserkeit oder Halskratzen auf, liegt dies meist an einer trockenen Schleimhaut. Für eine geschmeidige Stimme setzen Profis und Hobby-Sänger auf GeloRevoice® Halstabletten zum Befeuchten der Schleimhäute in Mund und Rachen.

Jeder, der gelegentlich beim Staubsaugen, unter der Dusche oder beim Autofahren lauthals das Lied aus dem Radio mitsingt, merkt es sofort: Singen wirkt befreiend und die Stimmung steigt. Kaum etwas regt unser Gehirn stärker an als Melodien, Musik und Singen. Und jeder sollte es tun, weil die Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden immens sind.

Hormone, Hormone, Hormone

Studien [1] mit professionellen Sängern lassen darauf schließen, dass Menschen, die oft und viel singen, entspannter sind und sich insgesamt besser fühlen. Das „Kuschelhormon“ Oxytocin wird während des Singens vermehrt ausgeschüttet. Oxytocin wird beispielsweise auch beim Stillen, bei der Geburt oder beim Geschlechtsverkehr freigesetzt und ist dafür da, Bindungen zu stärken, Vertrauen zu fördern, Angst zu reduzieren und Entspannung zu erhöhen. Auch andere Hormone werden beim Singen vermehrt ausgeschüttet: Adrenalin, Dopamin, Serotonin und Endorphin steigern unser Wohlbefinden und stimmen uns fröhlich. Und entspannter sind wir auch: Während des Singens ist die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper deutlich reduziert [2].

Starke Nerven

Das vegetative Nervensystem regelt automatische Abläufe im Körper wie Atmung, Herzschlag und Verdauung und wird durch den Sympathikus und den Parasympathikus bestimmt. Der Sympathikus ist aktiv, wenn wir unter Stress und Druck stehen, die Atem-, Herzfrequenz und Blutdruck wird erhöht. Der Parasympathikus sorgt als Gegengewicht für Beruhigung und Entspannung. Durch zu wenig Entspannung, zu wenige Pausen und viel Stress geraten Sympathikus und Parasympathikus aus dem Gleichgewicht. Singen und vor allem das tiefe Aus- und Einatmen aktiviert den Parasympathikus und macht uns deshalb ruhiger und entspannter: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer und die Muskulatur entspannt sich.

[1] C.Grape et al, Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson; Springer 2002; <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02734261>

[2] *Daisy Fancourt et al*; Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers; *ecancer* 2016; <https://ecancer.org/en/journal/article/631-singing-modulates-mood-stress-cortisol-cytokine-and-neuropeptide-activity-in-cancer-patients-and-carers/abstract>

Herz-Kreislauf im Takt

Singen ist für den Körper so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. 10 bis 15 Minuten Singen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Nebenbei verstärkt sich die Atmung und der Körper erhält mehr Sauerstoff. Im Durchschnitt atmen wir beim Singen öfter, wodurch unser Körper beim Singen mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Dabei wird der Stoffwechsel angekurbelt, der Blutdruck stabilisiert, Organe und Gehirn werden besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Schwedische Forscher [3] fanden zudem heraus, dass das Herz bei Menschen, die zusammen singen, nach einer gewissen Zeit im gleichen Takt schlägt und sich der Herzrhythmus stabilisiert – und das hat wiederum einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System.

Los geht's – gewusst wie

Viele gute Gründe sprechen dafür, direkt mit dem Singen zu starten. Damit die ungeübte Stimme nicht direkt wieder versagt, ist es ratsam sie zu unterstützen. Am besten ist es mit einem Warm-up zu starten. Summen und Gähnen sind gute Übungen, um den Stimmapparat zu entspannen und die Stimme aufzuwärmen. Für ausdauerndes Singen und eine geschmeidige Stimme ist die Befeuchtung der Schleimhäute in Mund und Rachen unverzichtbar. Deswegen ist es sinnvoll, vor und während des Singens ausreichend Wasser zu trinken. Kommt es dann doch zu Stimmproblemen wie Halskratzen, Heiserkeit oder Hustenreiz ist in vielen Fällen die Schleimhaut zu trocken. Hier hilft die befeuchtende Wirkung von GeloRevoice® Halstabletten, die auch von Profi-Sängern gerne genutzt werden. Beim Lutschen regen Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt den Speichelfluss intensiv an. Die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan binden den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro-Depot®, das sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhäute in Mund und Rachen legt und für schnell wirksame und langanhaltende Befeuchtung sorgt.



[3] Björn Vickhoff et al; Music structure determines heart rate variability of singers; frontiers in Psychology 2013; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00334/full>

Weitere Informationen unter www.gelorevoice.de

Abdruck frei – Beleg erbeten

Gesamtanschläge: 4.458

Über Pohl-Boskamp

Die G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG mit Stammsitz in Hohenlockstedt, Schleswig-Holstein, eines von Deutschlands führenden mittelständischen Pharmaunternehmen, hat sich bewusst für den Produktions- und Entwicklungsstandort Deutschland entschieden. Inhaberin Marianne Boskamp leitet das familiengeführte Unternehmen in der vierten Generation – zusammen mit ihrem Ehemann, Dr. Henning Ueck. Pohl-Boskamp produziert qualitativ hochwertige Arzneimittel und Medizinprodukte zur Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen vertreibt internationale Markenprodukte wie GeloMyrtol® forte, Myrtol®, GeloTonsil® Gurgelgel, GeloRevoice®, GeloSitin®, Gepan®, Yamato®Gast, NYDA®, Kalmeda®, LOYON® und Nitrolingual akut® Spray.

Pressekontakt:

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG

Claudia Rohlfs

Kieler Str. 11

25551 Hohenlockstedt

Tel.: +49 (0) 4826 59 462

E-Mail: c.rohlf@pohl-boskamp.de