

DAS TUT MIR GUT

Gesundheit • Ernährung • Fitness • Entspannung

BESSER ALS MEDITIEREN

Chorsingen stärkt das Herz

Drei Millionen Deutsche tun es schon, und es werden immer mehr: Singen im Chor. Weil es Riesenspaß macht und Glücksgefühle weckt. Eine schwedische Studie ergab, dass gemeinsames Singen nicht nur die Seele streichelt, sondern auch das Herz stärkt – sogar besser noch als Meditation. „Das Gesunde am Chor ist der Rhythmuswechsel im Gleichtakt“, erklärt Dr. Björn Vickhoff von der Uni Göteborg. „Die Herzen der Sänger schlagen synchron mal schneller, mal langsamer. Dieser Wechsel ist für unsere ‚Pumpe‘ das ideale Training.“ Vor allem für Menschen mit Herzproblemen sei der Chor ideal, so der Forscher: „Die Wirkung ist ähnlich wie bei moderatem Sport.“ Welche Lieder gesungen werden, spielt für den Effekt übrigens keine Rolle. Ob Gospel, Jazz oder Klassik – alles ist geeignet, das Herz zu erfreuen.



„Mein inneres Yoga“

FÜR SIE-Chefredakteurin Sabine

Fäth: Vor einigen Jahren entdeckte ich eine alte Leidenschaft, die ich als Kind und Jugendliche geliebt habe: Singen. Ich wusste zwar, dass ich eine gute Stimme habe, dennoch blieb es bei Mitgrölen unter der Dusche oder im Auto. Dann saß ich irgendwann bei meiner Friseurin, und sie erzählte mir begeistert: „Ich singe jetzt wieder.“ Das war meine Initialzündung. Ich singe jetzt in einem Ensemble mit fünf Frauen und einer leidenschaftlichen Gesangslehrerin. Von Gospel bis Soul – gern dreistimmig. Diese Abende bedeuten mir sehr viel. Durch Singen schüttelt man den Stress des Tages ab. Ich fühle mich danach durch und durch entspannt. Und die Arbeit an einem Gesangsstück schweißft auch den Chor zusammen: gute Teamarbeit, gute Stimmung. An diesen Abenden gehe ich immer glücklich und mit Leichtigkeit nach Hause. Für mich ist Singen mein inneres Yoga.

Alle Vögel sind schon da...

