

Gesundheitsfördernden Wirkungen durch Teilnahme an Chören, Singgruppen und heilsamem Singen (wichtige wissenschaftliche Studien)

Singen fördert soziale Kompetenz, Sprachentwicklung, sowie körperliche und psychische Gesundheit bei Kindern im Vorschulalter, (Kirschner & Tomasello 2010), sowie Adamek und Blank 2010)

Langfristige positive Veränderungen durch regelmäßige Teilnahme an Singaktivitäten

- bei Chorsängern (Clift et. al. 2010, 2012)
- bei sozial benachteiligten Menschen (Chöre Obdachloser) - Qualitative Studien (Bailey & Davidson, 2002)
- bei alten und dementen Menschen – quantitative Studien (Houston et al., 1998) in unterschiedlichen Kontexten (Bamford und Clift, 2006)
- weniger Arztbesuche, Medikamentenverbrauch und weniger Stürze bei Senioren (Cohen et al. 2007) vgl. auch (Cohen, Perlstein, Chapline, Kelly, Firth und Simmens, 2006),
- Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens durch heilsames Singen bei Patienten und ehemaligen Patienten an Kliniken und therapeutischen Einrichtungen, (Gunter Kreutz, Katja Böhm, Wolfgang Bossinger & Stephen Clift, 2014)

Positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit durch Singen

- **Gesundheitsfördernden Wirkung auf das Atmungssystem und bei chronischen Lungenerkrankungen** wie COPD (messbare Verbesserung der Lungenfunktion sowohl nach subjektiver Einschätzung wie auch durch objektive Messungen der Lungenfunktion) (Stephen Clift, Ian Morrison, Simon Coulton, Pauline Treadwell, Sonia Page, Trish Vella-Burrows, Isobel Salisbury, Matthew Shipton, Ann Skingley, 2013)
- **Stärkung des Immunsystems durch Singen** (mehrfach erhöhte Konzentrationen des Antikörpers Immunoglobulin A im Speichel (s-IgA) Dieser Immunstoff wird in den Schleimhäuten produziert und schützt die oberen Atemwege vor bakteriellen und viralen Infektionen, (Beck, et al. 2000)
- **Abbau von Stresshormonen** (Kortisol, Adrenalin) durch Singen – (Biegl, T., 2004) und (Kreutz et al. 2012)
- **Gesundheitsfördernden Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System** (Bossinger 2006)

Wissenschaftliche Literatur:

- Adamek Karl, Blank, Thomas, 2010, Singen in der Kindheit
- Bailey, Betty, Jane Davidson (2002). Adaptive characteristics of group singing: perceptions from members of a choir for homeless men. In *Musicae Scientiae*, VI(2), 221-256.
- Bamford, A., Clift, S. (2006): Southampton Silver Song Club: Reflections on Music Making with Elderly People Facilitated by Student Volunteers (Research Report). Canterbury: Canterbury
- Beck, Robert, Thomas Cesario, Shookooh Yousefi, Hiro Enamoto (2000). Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Perception*, 18(1), 87-106.
- Bossinger Wolfgang, Die heilende Kraft des Singens, Traumzeit, 2006
- Clift, Stephen (2012). Singing, wellbeing and health. In R. MacDonald, G. Kreutz, L. Mitchell (Eds.) *Music, Health and Wellbeing* (S. 113-124). Oxford: Oxford University Press.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., Stewart, D. (2010): Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a crossnational survey. *Journal of Applied Arts and Health* 1, 19-34.
- Clift, S., Nicols, J., Raisbeck, M., Whitmore, C., Morrison, I. (2010): Group singing, wellbeing and health: A systematic review. *The UNESCO Journal* 2, 1-25.
- Clift, S. (2012): Singing, wellbeing and health. In: R. MacDonald, G. Kreutz, L. Mitchell (Hg.): *Music, Health and Wellbeing*. S. 113-124. Oxford: Oxford University Press.
- Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M., Simmens, S. (2006): The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist* 46, 726-734.
- Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M., Simmens, S. (2007): The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health and social functioning of older adults – 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts* 1, 5-22.
- Grape, Christina, Maria Sandgren, Lars Ole Hansson, Mats Ericson, Töres Theorell (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. In *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 38(1), 65-74.
- Kirschner, Sebastian, Tomasello, Michael, (2010): Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children!
- Kreutz, Gunter, Cynthia Quiroga Murcia, Stephan Bongard (2012). Psychoneuroendocrine research on music and health. An overview. In R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Eds.). *Music, Health and Wellbeing* (S. 457-476). New York: Oxford University Press.
- Kreutz, Gunter, Stephan Bongard, Dorothee Grebe, Sonja Rohrmann, Volker Hodapp (2004). Effects of choir singing or listening on secretory IgA, cortisol, and emotional state. In *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-634.
- Vickhoff, Björn, Helge Malmgren, Rickard Åström, Gunnar Nyberg, Seth-Reino Ekström, Mathias Engwall, Johan Snygg, Michael Nilsson and Rebecka Jörnsten, (2013): Music structure determines heart rate variability of singers

Lesenswerte Bücher, Filme und CDS zu der Thematik:

Bücher:

- Bossinger Wolfgang, Die heilende Kraft des Singens, Traumzeit, 2006
- Kreutz, Gunter, Warum Singen glücklich macht, 2014
- Bossinger, W./Eckle R. (Herausgeber) (2007), Buch: "Schwingung und Gesundheit - Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Kunst, Musik und Wissenschaft", Traumzeit-Verlag
- Bossinger, W., Friederich, W., 2008, "Chanten" Südwest-Verlag

Liederbücher

- Das Buch der heilsamen Lieder“, Traumzeit, 2010

CDs und DVDs:

- CD Heilsame Lieder 1 Traumzeit, 2009
- CD Heilsame Lieder 2, Traumzeit, 2011, Bossinger, W., Neubronner, K., 2010
- Film-DVD "Schwingung und Gesundheit - Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Kunst, Musik und Wissenschaft", Traumzeit-Verlag, 2007

Weblinks:

Akademie für Singen und Gesundheit Wolfgang und Katharina Bossinger, (Weiterbildung und Verzeichnis zertifizierter Singleiter, www.healingsongs.de)

Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health,

<https://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Home.aspx>