

Singen für die Lungengesundheit

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Singing Lessons for Respiratory Health: A Literature Review.

DGP - Mit Gesang die Lunge stärken? Das scheint zu gehen und macht dazu auch noch Freude. So empfinden es zumindest viele Teilnehmer entsprechender Untersuchungen.

Singen als Behandlung für Atemwegserkrankungen wurde bereits in mehreren wissenschaftlichen Arbeiten untersucht. Eine kanadische Wissenschaftlerin hat sich die vorhandene Literatur einmal genauer angesehen. Was sagt die Forschung zu Gesang als Therapie für Körper und Seele bei Atemwegserkrankungen?

Auswertung der vorhandenen Forschung zu Gesang als Therapie

In wissenschaftlichen Datenbanken recherchierte sie Veröffentlichungen zum Thema, die sich für eine Auswertung eigneten. Insgesamt fand sie 17 Studien, die sich mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen befassten, darunter auch die [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) (COPD), Asthma, zystische Fibrose, Morbus [Parkinson](#) und [Multiple Sklerose](#).

Hinweise auf positive Wirkung

Alle Studien berichteten von Hinweisen auf eine positive Wirkung auf körperliche Befindlichkeiten und die Lebensqualität der Teilnehmer nach einer Reihe von Gesangsstunden - auch wenn sich die Wirksamkeit nicht unbedingt statistisch einwandfrei belegen ließ. Mehrere der Untersuchungen berichteten von einem höheren Ausatemdruck und einer allgemein besseren Atemtechnik, was gerade bei COPD und Asthma, die mit Verengungen der Atemwege einhergehen, wichtig ist.

Teilnehmern empfanden Gesang als hilfreich

In vielen der Untersuchungen wurden am Ende Gespräche mit den Teilnehmern geführt, um mehr darüber zu erfahren, wie sie die Behandlung und die Effekte bewerten. Diese Interviews zeigten, dass die Teilnehmer der Untersuchungen das Singen als eine wirksame Therapie empfanden, die gleichzeitig Spaß macht, die Laune hebt, die richtige Atmung und Atemkontrolle vermittelt, ein gutes Training für die Lunge ist und die körperlichen Funktionen verbessert.

Singen kann für Menschen mit Asthma und COPD eine interessante Ergänzung sein

Die Wissenschaftlerin fasst daher zusammen, dass Gesang als zusätzliche Behandlung für Atemwegserkrankungen dienen kann. Die besten Ergebnisse wurden erzielt, wenn die Teilnehmer langfristig an Gesangsstunden teilnahmen. Gruppenunterricht und eine starke Bindung zum Gesangslehrer erfüllten außerdem das Bedürfnis nach sozialer [Interaktion](#) und Unterstützung, was dazu motivieren kann, Gesangsstunden z. B. im Chor, regelmäßig wahrzunehmen. Weitere

Untersuchungen zum Thema Gesang und Atemwegserkrankungen sind jedoch nötig, um diese alternative Maßnahme für Patienten mit Asthma oder COPD noch besser zu verstehen.

Referenzen:

Goldenberg RB. Singing Lessons for Respiratory Health: A Literature Review. J Voice. 2018 Jan;32(1):85-94. doi: 10.1016/j.jvoice.2017.03.021. Epub 2017 Apr 29.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“