



Bischof W. E. von Ketteler

Ketteler Krankenhaus Offenbach

Akadem. Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang
Goethe-Universität Frankfurt am Main
Akadem. Lehrkrankenhaus der Medizinischen
Hochschule Hannover

Lichtenplattenweg 85 | 63071 Offenbach/Main
Telefon: 069-85 05-0
E-Mail: info@ketteler-krankenhaus.de
www.ketteler-krankenhaus.de

IK-Nr.: 260610360

Pax Bank eG
BLZ 370 601 93 | Konto-Nr. 4000 400 136
Städtische Sparkasse Offenbach
BLZ 505 500 20 | Konto-Nr. 7 000 324



Ketteler Krankenhaus Offenbach | Lichtenplattenweg 85 | 63071 Offenbach/Main

Medizinische Klinik I Gastroenterologie/Onkologie/ Palliativmedizin/ Stoffwechsel

Chefarzt: Priv.-Doz. Dr. med. habil. Stephan Sahn

Telefon: 069-85 05-271 | Fax: 069-85 05-273 | sekretariat.sahn@ketteler-krankenhaus.de | Datum: 01.03.2013

Vorlage Pressekonferenz 26. März 2013

Sing Dich fit - Chorgesang fördert die Gesundheit

Ob die Jecken im Karneval, Christen beim Kirchentag, die Fans auf der Stehtribüne oder Manager beim Weltwirtschaftsforum in Davos: Gemeinsames Singen hebt die Stimmung und fördert die Gesundheit. Längst haben es Forscher bewiesen, Singen stärkt das Immunsystem und sorgt für gute Laune.

Selbst singen ist besser als andere etwa Musik hören. Forscher vom Institut für Musikpädagogik in Frankfurt haben dies in einer sorgfältigen Untersuchung belegt. Nach einer Chorprobe steigt die Konzentration des so wichtigen Immunglobulin A auf der Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes. Das Stresshormon fällt ab, gute Laustoffe und Synapsen im Gehirn verändern sich, die Stimmung steigt.

Wer einen Rhythmus gemeinsam empfindet, kooperiert besser. Bei ihren Untersuchungen an Studenten in Amerika haben Forscher eine überraschende Entdeckung gemacht. Nach gemeinsamem Musikhören und Bewegungen im

Träger: Katholischer Klinikverbund Südhessen gGmbH, Rodensteinstr. 92, 64625 Bensheim
Amtsgericht Darmstadt Registergericht Bensheim Abt. B. Nr. 25743
Steuernummer 007 250 42900
Sitz der Gesellschaft: Bensheim
Geschäftsführung: Dipl.-Oec. Gerd Kath



Katholischer Klinikverbund Südhessen gGmbH



Bischof W.E. von Ketteler

Rhythmus waren Gruppen leistungsfähiger und arbeiteten effektiver zusammen im Vergleich zu denen, die nicht vorher gemeinsam gesungen haben. Dies ist wohl der Grund, dass - wie schon erwähnt - beim Weltwirtschaftsgipfel in Davos auch Dirigenten Kurse geben. Wer einen Chor leiten kann, kann auch ein Wirtschaftsunternehmen führen. Gemeinsames Singen und die Bewegung im Rhythmus sind beste Voraussetzungen, ein erfolgreiches Team zu bilden.

Unzweifelhaft fördern Musizieren und Singen die Intelligenz. Vieles spricht dafür, dass sich im Gefolge Synapsen im Gehirn bilden. Musik hält nicht nur gesund, sie macht auch klug. Mediziner machten noch weitere Beobachtung. Singen hat positiven Einfluss auf die Atmung.

Singen verändert die Persönlichkeit nachhaltig. Man kann all die günstigen Beobachtungen zusammenfassen: Singen hält fit, fördert die Intelligenz und macht glücklich. Daher kann es nicht überraschen, dass in Deutschland annähernd vier Millionen Menschen in Chören singen. Wenn auch mancher Traditionschor im Geiste des 19. Jahrhunderts wegen des fortschreitenden Alters seiner Mitglieder auszuzehren scheint, so werden allerorten Ensembles junger Chöre, die sich der Popmusik, dem Jazz, nicht weniger aber auch alten Madrigalen und mittelalterlicher Musik verschrieben haben, gegründet. Chorsingen erfreut sich weithin großer Beliebtheit.

Dennoch stimmen andere Entwicklungen bedenklich. Annähernd 60 % der Menschen glauben, sie könnten nicht singen. Dabei belegen die Untersuchungen von Musikpsychologen das Gegenteil. Nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung ist den sogenannten Brummern zuzurechnen, die keine Melodie nachvollziehen können. Die große Mehrheit der Menschen verfügt über eine musikalische Intuition, die gerade im Singen zum Ausdruck kommt. Und dies ist der entscheidende Punkt: Beim Singen geht es nicht nur um die Gesundheit, es geht um die Persönlichkeit, um das

Ganze, um den Menschen. Daher lohnt es sich, für das Singen Reklame und auf die positiven Auswirkungen aufmerksam zu machen. Singen berührt den Menschen in seinem Inneren, es zählt zur Grundausrüstung des Menschseins. Musik hören kann es nicht ersetzen. Daher ist die Förderung des gemeinsamen Singens eine vordringliche Aufgabe im Bereich der Schulen, aber auch im Hinblick auf jedes Gemeinwesen.

Friedrich Nietzsche sagte einmal, „Ein Leben ohne Musik ist ein Irrtum.“ Ich sage: Das Leben eines Gemeinwesens ohne Musik ist ein großer Irrtum. Und ohne Gesang ist es nicht wert, als Gemeinwesen bezeichnet zu werden.

Dann erübrigt es sich anzumerken, dass Musik auch das tägliche Zusammenleben fördert. Denn wer gemeinsam singt, geht sich nicht an die Gurgel.

Zur Person:

Privatdozent Dr. med. Stephan Sahm ist Chefarzt der medizinischen Klinik I am Offenbacher Ketteler Krankenhaus, Krebspezialist und Palliativmediziner. Er ist Gründer des *Offenbacher Vokalensembles Prophet*, eines der anerkannten Kammerchöre der Region, der u.a. mit dem Kulturpreis der Stadt Offenbach ausgezeichnet wurde. Als Kirchenmusiker, Chorleiter und Komponist leitet Stephan Sahm einen Chor Jugendlicher und junger Erwachsener der Offenbacher Heilig-Geist Gemeinde. Er schrieb die Musik zu den Musikspielen *Clara von Assisi* und *Elisabeth von Thüringen* und zählt zu den sechs Offenbacher Komponisten, die 2011 die *Offenbacher Messe* für Chor und Orchester als Auftragswerk schrieben (weitere Aufführungen im September 2013 in Offenbach St. Marien).

Neben diesen Aktivitäten schreibt er als Autor regelmäßig im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung zu Fragen der Medizinethik