

**DAK-Servicezentrum**  
Marktplatz 11  
63065 Offenbach

e-mail: [raymond.moeb@dak.de](mailto:raymond.moeb@dak.de)  
Tel: (069) 76 80 56 6 – 2315  
Fax: (069) 76 80 56 6 – 71 50  
[www.dak753900.de](http://www.dak753900.de)

**DAK**  
Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

- Pressemitteilung -

## **Singen ist gesund**

**DAK-Gesundheit Offenbach rät: Wer singt stärkt sein Immunsystem**

**Offenbach, 18. März 2013.** Rund drei Millionen Deutsche singen regelmäßig in einem Chor. Was viele nicht wissen ist den Sängern aber wohl bekannt. Singen stärkt das Immunsystem! „Mediziner und Psychologen haben sich in den vergangenen Jahren sehr intensiv mit dem Singen beschäftigt“, erklärt Raymond Möbs, Chef der DAK-Gesundheit in Offenbach. „Über die positive Wirkung des Singens sind sich die Experten einig. Wer singt lebt gesünder“.

So zeigen Studien beispielsweise, dass Menschen, die regelmäßig singen, vergleichsweise gesünder sind als Nicht-Sänger. Wer also regelmäßig ein Liedchen trällert aktiviert durch die bessere Sauerstoffversorgung das Herz-Kreislaufsystem. Außerdem fördert singen die Ausschüttung von Glückshormonen. Durch das ständige Lernen von Melodien und Texten bleibt die Leistungsfähigkeit des Gehirns bis ins Hohe Alter erhalten. Und auch bei den Kleinen kann durch Singen beispielsweise die Sprachentwicklung positiv beeinflusst werden.

### **Singen ist messbar positiv!**

Die positiven Auswirkungen des Singens kann die Wissenschaft auch konkret messen. Wer singt, so die aktuellen Studien, setzt in seinem Körper eine konzertierte Aktion der Hormone in Gang. Der Körper schüttet vermehrt Wirkstoffe aus, die aggressiv machende Stress-Cocktails eindämmen. Zudem produziert der Körper Abwehrstoffe die das Immunsystem stärken. Für Raymond Möbs liegen die Vorteile klar auf der Hand. „Wer oft singt, ist gesünder, glücklicher und klüger als ein Gesangsmuffel“, so der Offenbacher DAK-Chef.

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter [www.presse.dak.de](http://www.presse.dak.de) downloaden.

Die DAK-Pressestelle twittert. Folgen Sie uns unter [www.twitter.com/dak\\_presse](http://www.twitter.com/dak_presse)