

## **Was passiert im Körper wenn man singt?**

**Endorphine, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessern damit unseren Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon.**

**Es ist durch Studien belegt:  
Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie heißen Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin und verbessern den Gefühlszustand der Singenden. Da zeitgleich Stresshormone wie Cortisol abgebaut werden, verringern sich Ärger und Stresssymptome.**

## **Was bewirkt ein Chor?**

**Ein Chor ist der perfekte Ort, um eine vielfältige Gruppe von Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen kennenzulernen. Durch die gemeinsamen Ziele und die häufigen Zusammenkünfte entstehen oft Freundschaften - eine Seltenheit im Erwachsenenalter.**

## **Was wird durch das Singen gefördert?**

**Singen in Gemeinschaft schüttet Glückshormone aus, fördert Kreativität und**

**Konzentrationsfähigkeit, Sprachgefühl und Wortschatz werden nebenbei trainiert. Man hat festgestellt, dass Kinder bei Vorschultests besser abschneiden, wenn in ihrer Familie regelmäßig und gemeinsam gesungen wurde. Gemeinsames Singen macht glücklich**

**Kann Singen heilen?**

**Doch Gesang berührt nicht nur unsere Seele und unseren Intellekt - Singen wirkt in heilsamer Form auch tief hinein in körperliche Prozesse. Neuere Forschungen der Chronomedizin ergaben, dass Körperrhythmen durch musikalische Schwingungen und besonders durch Gesang und Rezitation beeinflussbar sind.**

**Warum ist Singen therapeutisch?**

**Singen verbessert die Stimmung . Es setzt dieselben Wohlfühlchemikalien im Gehirn frei wie Sex und Schokolade! Es ist sehr effektiv beim Stressabbau und verbessert den Schlaf. Beim Singen werden schmerzlindernde Endorphine freigesetzt, die Ihnen helfen, den schmerzenden Zahn/das schmerzende Knie/was auch immer zu vergessen. Tägliches Singen kann nicht nur Ihre stimmlichen Fähigkeiten verbessern, sondern auch Wunder für Ihre Stimme bewirken . Es kann sich auch**



**positiv auf Ihr geistiges Wohlbefinden auswirken.**

**Was passiert im Gehirn, wenn Sie singen?**

**Durch die Steigerung der Durchblutung im Körper regt das Singen das Gehirn auch zur Ausschüttung von Wohlfühlchemikalien wie Endorphinen an und trägt zur Stärkung der Nervenbahnen und zur Steigerung der Neuroplastizität (der Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern und an neue Erfahrungen anzupassen) bei. Singen wirkt entspannend aufs Nervensystem**

**Hilft Singen bei Depressionen?**

**Der einfache Akt des Singens baut Stress ab, erhöht die Schmerzgrenze und hilft Ihrer geistigen Gesundheit und Stimmung . Beim Singen werden Endorphine und Oxytocin freigesetzt. Beim Singen ist tiefes Atmen erforderlich, was die Muskeln Ihres Atmungssystems unterstützt.**