

# Singen stärkt das Immunsystem

Schon 60 Minuten reichen



Liza Minnelli beim Stärken ihres Immunsystems. Foto: ap

Schon 60 Minuten Singen geben dem Immunsystem neuen Schub. Das haben Frankfurter Wissenschaftler herausgefunden, als sie bei Chorsängern die Menge der so genannten Immunglobuline vom Typ A – einer besonderen Art von Antikörpern – bestimmten. Über die Pilotstudie berichtet die Universität in Frankfurt am Main.

An den Werten für Immunglobulin A lässt sich die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ablesen. Diese steigt offenbar bei aktivem Singen an, stellten Hans Günther Bastian und Gunter Kreutz bei ihrer Untersuchung fest: Nach der einstündigen Probe von Mozarts „Requiem“ war bei den Sängern eines Kirchenchores diese so genannte Immunkompetenz deutlich höher als zuvor. Keine Wirkung zeigte dagegen allein das Anhören geistlicher Musik.

Wie der positive Effekt auf das Immunsystem zustande kommt und wie lange er anhält, müsse nun in weiteren Studien geklärt werden, empfehlen die Wissenschaftler. Da allein in Deutschland rund 3,2 Millionen Menschen in mehr als 60 000 Chören singen, könnte das Singen möglicherweise sogar eine gesundheitspolitische Dimension haben. ddp