

Singen im Chor macht gesünder

Gut fürs Immunsystem
Krebsgesellschaft sucht Aktive

'Singen, um gesund zu werden: Die Bayerische Krebsgesellschaft sucht Mitstreiter für ein ganz besonderes Chorprojekt. Gefragt sind Menschen, die an Krebs erkrankt sind und sich mit dem Chor etwas Gutes tun wollen.

Alle, die gerne musizieren, ahnten es schon länger: Singen ist gesund, es stärkt die Abwehrkräfte und macht glücklich. Dass davon insbesondere Menschen mit einer Krebserkrankung profitieren könnten, hat jetzt eine englische Studie gezeigt. Männer und Frauen, die im Chor singen, sind demnach weniger gestresst und haben ein besseres Immunsystem. Schon eine Stunde Gesang pro Woche wirkt sich offenbar positiv aus.

Untersucht haben die Forscher knapp 200 Mitglieder verschiedener Chöre in Großbritannien. Sie fanden heraus, dass Singen den Pegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinken lässt und Proteine aktiviert, die das Immunsystem stärken. Das können Krebspatienten gut gebrauchen, denn viele von ihnen leiden an Depressionen, Stress und Angstanfällen.

Ein Chor könnte dem entgegenwirken, glaubt auch die Bayerische Krebsgesellschaft. Sie sucht Mitstreiter für ein Chorprojekt, bei dem sich die Teilnehmer an zwei Samstagen treffen, um dann in einem Gottesdienst gemeinsam aufzutreten. Auch Ungeübte sind willkommen. Geprobt wird am 1. und 15. Juli von 10 bis 14 Uhr, der Auftritt geht am 21. Juli um 17 Uhr in der Jakobskirche über die Bühne. Dabei gehe es weniger um Leistung, als um Spaß und das Gemeinschaftserlebnis, betont Sozialpädagogin Konstanze Pilgrim. roe

① Informationen und Anmeldung bei der psychosozialen Krebsberatungsstelle, Marienortgraben 13, 90429 Nürnberg, Telefon (09 11) 4 95 33, E-Mail: brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de