

## Mehr Wohlbefinden durch Gesang bei COPD

**Datum:** 20.12.2018

**Original Titel:**

Community singing groups for people with chronic obstructive pulmonary disease: participant perspectives

**MedWiss - Untersuchungen berichten von Vorteilen für COPD-Patienten durch Gesang. Britische Forscher haben den Einfluss eines Gesangsprogramms genauer untersucht. Die Teilnehmer beschrieben ihnen viele Vorteile durch das gemeinsame Singen.**

---

Den Lieblingssong im Radio ganz laut mitzusingen, macht richtig gute Laune. Wer als Hobby regelmäßig singt, z. B. im Chor, trainiert außerdem Lunge, Atemmuskulatur und Atemtechnik. Singen kann also richtig gesund sein. Untersuchungen legen nahe, dass Singen auch positive Effekte auf eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) haben könnte.

### **Wie empfinden Teilnehmer mit COPD ein Gesangsprogramm?**

Britische Forscher haben daher untersucht, wie förderlich COPD-Patienten ein Programm für besseres Atmen durch Singen empfinden. 37 Menschen mit COPD wurden nach einem zehnmonatigen Gesangsprogramm ihrer Gemeinde in Südosten Englands befragt und zu ihrer Lungenfunktion und ihrem Wohlbefinden untersucht.

### **Singen kann von Atemproblemen ablenken**

Die Untersuchung stützt die Ergebnisse vorheriger Studien dahingehend, wie angenehm das Atmen für die Teilnehmer war. Die britischen Forscher berichten, dass das Erlernen von Atemkontrolle, Entspannung, Atemübungen und Singen geeignet ist, um von Atemproblemen abzulenken und das Aktivitätsniveau der Teilnehmer steigert. Es förderte in der Untersuchung außerdem die gegenseitige Unterstützung bei Atemproblemen.

### **Singen in der Gruppe war Highlight der Woche**

Neben dem Einfluss auf das Atmen wurde das Singen von den Teilnehmern auch als Vergnügen empfunden. Es sorgte für Freundschaften und war ein Wohlfühlfaktor für die Teilnehmer. Sie fühlten sich dadurch motiviert, auch an anderen Aktivitäten teilzunehmen. Manche Teilnehmer beschrieben es sogar als „Highlight der Woche“. Einige Teilnehmer fanden, dass es für die Vorteile des Singens wichtig war, dass sie es gemeinsam taten. Diese Ergebnisse wurden mit den Untersuchungen zur Lungenfunktion und Wohlbefinden verglichen. Die klinischen Messwerte waren jedoch nicht so eindeutig.

### **Mentales und soziales Wohlbefinden verbesserte sich durch Gesangsprogramm**

Die Forscher fassen zusammen, dass die Mehrheit der Teilnehmer von Verbesserungen der Atembeschwerden als auch einem verbesserten mentalen und sozialen Wohlbefinden berichtete. Damit trägt die Untersuchung zu den Hinweisen bei, die Singen in einer Gruppe als förderlich für

COPD-Patienten einschätzen – selbst, wenn sich die klinischen Messwerte in dieser Untersuchung nicht unbedingt verbesserten.

**Referenzen:**

Skingley A, Clift S, Hurley S, Price S, Stephens L. Community singing groups for people with chronic obstructive pulmonary disease: participant perspectives. *Perspect Public Health*. 2018 Jan;138(1):66-75. doi: 10.1177/1757913917740930.