

08. April 2016

Singen stärkt Immunsystem von Krebspatienten

Singen verbessert die Stimmung und ist gut gegen Stress - und bei Krebspatienten wichtig für ein starkes Immunsystem. Schon eine Stunde Chorsingen verbessert das Immunsystem. Damit liegt laut einer Studie von Tenovus Cancer Care nahe, dass damit auch der Behandlungserfolg von Krebspatienten verbessert werden könnte. Die in "ecancermedicalsecience" veröffentlichten Ergebnisse zeigten aber auch, dass das gemeinsame Singen für pflegende Menschen gut ist.

Das Team um Ian Lewis wertete die Daten von 193 Personen aus, die in fünf verschiedenen Chören aktiv waren. 55 litten an Krebs, 66 waren Trauernde, die Patienten gepflegt hatten, und 72 pflegten Krebspatienten. Die Experten sammelten vor und nach einer Stunde Chorsingen Speichelproben. Dann wurden die Werte von Hormonen, die wie Cortisol mit Stress in Zusammenhang stehen, und der Zytokine ermittelt - jener Proteine, die bei der Immunreaktion eine entscheidende Rolle spielen. Zusätzlich wurden der psychische Zustand und das Wohlbefinden vor und nach dem Singen beurteilt. Nach dem Singen waren die Cortisol-Werte bei allen Teilnehmern geringer. Das entsprach einer Verbesserung der Stimmung und des Wohlbefindens. Das Singen führte aber auch zu einer Senkung des Oxytocins und der Werte von Beta-Endorphin. Höhere Oxytocin-Werte wurden in der Vergangenheit mit Gefühlen der Verbundenheit und Bindung in Zusammenhang gebracht, erhöhte Beta-Endorphin-Werte mit einem Gefühl der Euphorie. Die Wissenschaftler betonen jedoch, dass beide auch bei der Regulierung von Stress eine Rolle spielen.

Eine Erhöhung dieser Werte kann auch als Reaktion auf stressverursachende Reize stattfinden, um zum Beispiel den Blutdruck zu senken. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Verringerung der Werte Teil einer allgemeinen Verringerung der Stressreaktion ist, die andere Werterhöhungen einfach überstiegen haben. Entscheidend ist jedoch, dass die Teilnehmer nach dem Singen eine Erhöhung der Zytokin-Werte aufwiesen. Sie gelten als Hinweis auf ein stärkeres Immunsystem.

Jene Teilnehmer, die sich vor dem Singen am depressivsten gefühlt hatten, erlebten die deutlichsten Stimmungsverbesserungen, die sich ihrerseits durch eine Verringerung der Entzündungswerte wieder positiv auf den Körper auswirkten. In einem nächsten Schritt will das Team die langfristigen biologischen und psychologischen Auswirkungen des Chorsingens bei Menschen, die von Krebs betroffen sind, zwei Jahre lang erforschen.

Literaturhinweis:

Daisy Fancourt, Aaron Williamon, Livia A Carvalho et al.

[Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers](#)

Published: 05 Apr 2016 / DOI: 10.3332/ecancer.2016.631

Quelle: pte