

*Lars Thomsen skriver i Politikken d. 2. maj 2009*

**Nye medlemmer af en række forskellige kor, sangforeninger og sanggrupper får i løbet af ganske kort tid en markant forbedret lungekapacitet, en langt bedre kropsholdning og et højere energiniveau.**

Det har forskere fra en række forskellige lande, blandt andet Sverige, Tyskland, England og USA opdaget.

Sangere, der led af astma, fik også langt mindre behov for medicinering end tidligere. De positive virkninger kunne måles helt ned på celleniveau.

### **Koncerter booster immunsystemet**

Både før og især efter en koncert var for eksempel korsangeres immunsystem i meget bedre stand end i normale hverdagssituationer. De var også mere afslappede.

På trods af en forventet nervøsitet op til en koncert var deres generelle stressniveau langt mindre, og deres blodtryk var lavere, end før de begyndte at synge.

### **Sangens psykologiske virkning**

I forbindelse med de forskellige undersøgelser har psykologer også forsøgt at vurdere sangens psykologiske virkning.

I den forbindelse er de kommet frem til, at regelmæssig deltagelse i organiserede sangaktiviteter generelt medførte større selvtillid og et markant fald i antallet af depressioner samt en generel fornemmelse af øget opmærksomhed og en mere positiv indstilling til livet.

*Kilde: Medical News Today*