

## Bli hög med körsång

23 mars 2010

### **Forskning om körsång testas nu på människor i Helsingborg. Forskningen visar att körsång kan vara rena hälsokuren. Kroppen syresätts, spänningarna släpper och stresshormonerna minskar.**

Försöket i Helsingborg applåderas av folkhälsovetaren Christina Grape. Hennes forskning har bland annat visat hur körsång påverkar halten av hormoner som oxytocin och testosteron hos körsångare och hon har länge propagerat för att läkare ska kunna skriva ut körsång på recept.

– Man får energi, man blir hög, man blir glad. Det är som att gå till en energistation och tanka och det har inga negativa biverkningar, säger Christina Grape.

Sångpedagog Siw Leijon håller i dirigentpinnen när långtidssjuka i Helsingborg erbjuds att prova på körsång. Det är en del av det försök med kultur på recept som regeringen tagit initiativet till.

Hon tycker inte att det är konstigt att körsången ger mätbara biologiska effekter. Nyttig djupandning och avslappning är centrala inslag i all körsång. Hela kroppen påverkas, inte bara stämbanden.

– Jag brukar jämföra det med höjdhopp. Om du bara går fram till ribban kommer du inte över den. Du måste vara engagerad och ha ett driv i hela kroppen som hjälper dig upp, säger Siw Leijon.

Cecilia Klintö/TT

#### **MÄTBARA HÄLSOEFFEKTER AV KÖRSÅNG**

- \* Immunförsvaret påverkas positivt, enligt den tyske forskaren Günther Kreutz, som mätt immunoglobulinhalten hos körsångare.
- \* Testosteronhalten ökar, visar svensk forskning hos personer med nervös mage (Irritabel Bowel Syndrome) som fått sjunga i kör i ett år och jämförts med en kontrollgrupp.
- \* Testosteronökningen kan bland annat påverka cellernas återuppbyggnad och skelettet positivt.
- \* Fibrinogenhalten i blodet minskar, visar samma forskningsprojekt. Detta leder bland annat till minskad risk för blodpropp.
- \* Utsöndringen av hormonet oxytocin ökar, enligt en annan svensk studie. Detta hormon förknippas med känslor av lugn och välbefinnande.

*Christina Grape, sjuksköterska på Ersta sjukhus*

Publicerad: 23 mars 2010 - 15:06