

# Is zingen, behalve voor je humeur, ook goed voor je gezondheid?

**D**at muziek een positief effect heeft op het lichaam is bekend. Luisteren naar muziek kan stress verminderen en dat kan leiden tot een lagere hartslag en bloeddruk. Muziek schijnt zelfs te werken als pijnstiller.

Of het ook zin heeft om zelf te zingen, is weinig onderzocht. Patiënten met afasie (een taalstoornis door hersenletsel) blijken beter te

gaan praten als ze regelmatig zingen. Dementerde ouderen die liedjes van vroeger zingen, worden rustiger en kunnen zich zich soms opeens weer dingen herinneren.

Artsen van de *Harvard Medical School* in Boston voegen daar een opmerkelijke bevinding aan toe. In het blad *Arthritis Care & Research* beschrijven ze deze maand het verhaal van een 76-jarige Dominicaan-

se vrouw die twee nieuwe knieën zou krijgen, maar niet kon worden geopereerd wegens een torenhoge bloeddruk. Ze reageerde niet op bloeddrukverlagers. Omdat de artsen, in het kader van een filantropisch programma, slechts kort in het ziekenhuis waren, was haast geboden. De vrouw vroeg daarop of ze mocht zingen. Al na twee religieuze liederen daalde haar bloed-

druk en nadat ze, op aandringen van de artsen, ook 's nachts wat had doorgezongen, kon ze 's morgens alsnog naar de operatiekamer.

Het principe lijkt helder: wie zingt haalt diep adem, gebruikt tal van spieren in het bovenlijf én brengt zichzelf tot rust. Eén zo'n geval bewijst uiteraard niets, beseffen de artsen. Maar omdat medicatie niet altijd helpt is het volgens hen

de moeite waard de waarde van zang als alternatieve therapie te onderzoeken. 'Zingen is simpel, veilig en gratis', schrijven ze. Hun voorstel: als patiënten willen zingen moeten ze zeker worden gestimuleerd.

---

Ook een vraag over gezondheid of welzijn?

Mail naar [gezond@volkskrant.nl](mailto:gezond@volkskrant.nl)