

Gesund durch Singen - Ärzte reagieren begeistert auf Aktion des Schwäbischen Sängerbundes



Über ein Jahr lang hat der SSB seine Plakataktion für eine Zusammenarbeit mit Ärzten und Arztpraxen vorbereitet. Jeder Verein erhielt attraktiv gestaltete Informationsprospekte mit allen Argumenten, welche die therapeutische Wirkung des Singens betreffen. Des Weiteren wurde an alle 23 Sängergaue Hilfestellungen zur Organisation der Aktion, der Pressetermine sowie zur inhaltlichen

Vorbereitung verschickt. Eine erste Präsentation für Rundfunk und Fernsehen gab es im Mai des Jahres bei der Bundesversammlung des SSB. Doch der eigentliche Startschuss fiel im September mit Pressekonferenzen in den 23 Sängergauen des Schwäbischen Sängerbundes, um eine breitestmögliche Resonanz in der Regionalpresse zu erreichen. Das Ergebnis war zum Teil überwältigend so belegen es die Presseartikel von Heilbronn bis Friedrichshafen.

Besonders überraschend aber war die Begeisterung, mit der die Ärzte selbst reagiert haben. Professor Dr. Steinke, Vorsitzender der Kreisärztereinigung Rottweil, ermutigte die Vertreter der Gesangsvereine mit Nachdruck, intensiv auf die Ärzte zuzugehen. Er lud Wolfgang Layer, den Initiator der Plakataktion, zur nächsten Zusammenkunft der Kreisärztereinigung ein. Aber nicht nur im Sängergau Schwarzwald, sondern auch in anderen Gauen des Schwäbischen Sängerbundes fielen die Anregungen auf fruchtbaren Boden. Inzwischen melden sich bereits zahlreiche Therapeuten und Kindergärten, um sich der Aktion anzuschließen und sie weiterzuführen.

Worum geht es bei der Plakataktion „Gesund durch Singen“? Wenn wir überzeugt davon sind, dass Singen ein wichtiger Gesundheitsfaktor ist, müssen wir alles dafür tun, um auch unsere Ärzte davon zu überzeugen:

- praktische Ärzte
- Kinderärzte
- Frauenärzte
- HNO-Ärzte, etc.

Wir müssen Sie als Partner gewinnen.

Jedes Chormitglied hat einen Hausarzt bzw. ist bei einem der obengenannten Ärzte im Krankheitsfall in Behandlung. Viele Sängerinnen und Sänger sind sogar befreundet mit dem ein oder anderen Arzt und besitzen so die optimalen Voraussetzungen, um unsere Plakataktion erfolgreich zu empfehlen. Unabhängig von seiner Fachrichtung kann jeder Arzt dem Patienten raten, in einen Chor zu gehen um:

- etwas für seine Atmung zu tun,
- sein Gedächtnis zu schulen,
- durch das Singen die positiven Lebenskräfte zu unterstützen
- Geselligkeit zu pflegen
- einen Beitrag zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit zu leisten (dies gilt vor allem bei Jugendlichen)
- ein ausgleichendes Hobby zum Beruf zu haben

3 Plakate - 3 Zielgruppen

Die Plakate sind gedacht für folgende Zielgruppen:

- Kinder
- Erwachsene, die im Beruf stehen und ca. 25 - 55 Jahre alt sind
- Menschen im 3. Lebensabschnitt

Die Gestaltung bringt es auf den Punkt:

- Für Kinder heißt Chorsingen Spaß und Action
- Für Berufstätige ist der Chor der nötige Ausgleich zum Alltagsstress
- Für Senioren bedeutet Chorsingen „Aktiv Bleiben“

Das Format der Plakate ist so gehalten, dass es nicht übermäßig viel Platz wegnimmt, auch an Türen angebracht werden kann und dennoch auffällt.

Die Werbefläche im Wartezimmer der Arztpraxis ist deswegen so wertvoll, weil Patienten im Wartezimmer eine ungleich längere Verweildauer haben als beim Betrachten eines Plakates vor einer Litfassäule oder im Schaufenster diverser Geschäfte.

Hinzu kommt die psychische Situation eines Patienten, der im Krankheitsfall oft zugänglicher für Ratschläge und neue Ideen ist als im gesunden Zustand.

Argumente

- Singen unterstützt die richtige Atmung. Jeder Mensch atmet über 20.000 Mal am Tag. Wer 20.000 Mal falsch atmet, schadet damit 20.000 Mal seiner Gesundheit, denn die Lunge ist die Zentrale für den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen Atemluft und Blut. Beim Singen atmen wir unwillkürlich tiefer. So wird der Organismus mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, wir fühlen uns frischer, kommen gleichzeitig aber auch zur Ruhe.
- Bei Kindern fördert das Singen nicht nur die Stimme, sondern auch die Sprache. HNO-Fachärzte verweisen bei Stimm- und Sprachstörungen auf die „Singtherapie“ im Rahmen der logopädischen Behandlung.
- Singen fördert nicht nur Sprache, sondern auch die Lese- und Rechtschreibleistung bei Kindern (PISAÜ)
- Singen fördert das Wohlbefinden und führt in jedem Alter zu einer physischen und psychischen Ausgeglichenheit.
- Singen stärkt die soziale Kompetenz von Kindern und ist damit eines der besten Mittel gegen Gewaltbereitschaft.
- Hartnäckige Heiserkeit bei Kindern ist oft kein Anzeichen für Erkältungen, sondern für eine Stimmstörung, die durch regelmäßiges Singen ohne die Einnahme von Medikamenten behoben werden kann.
- Singen fördert die Konzentrationsfähigkeit.
Eine Schweizer Studie hat ergeben, dass Kinder, die täglich eine Stunde weniger Mathematik- und Sprachunterricht hatten, dafür aber an einer zusätzlichen Singstunde teilnahmen, in den genannten Hauptfächern keinerlei Leistungsabfall aufwiesen. Positiver Zusatzeffekt: Der Umgang der Kinder miteinander war deutlich besser als an anderen Schulen.

- Singen für Menschen, die im Beruf stehen, bringt den dringend benötigten Ausgleich und Stressabbau.
- Für Menschen im 3. Lebensabschnitt ist Singen geradezu eine Voraussetzung für körperliche und geistige Ausgeglichenheit, für die Kräftigung der Stimmuskulatur und damit des gesamten Wohlbefindens sowie für anhaltende geistige Leistungsfähigkeit.

Visitenkarten

Die freie Fläche des Plakates ist für eine Schachtel gedacht, die der Verein mit doppelseitigem Klebeband oder Klettverschluss anbringen kann. In diese Schachtel gehören die Visitenkarten des Vereins. Je attraktiver die Gestaltung der Visitenkarten, desto größer wird ihr Erfolg sein. Interessenten können so die Adresse mit nach Hause nehmen, ohne sie notieren zu müssen. Soviel zur gesamten Aktion, die sich jetzt von Arztpraxis zu Arztpraxis fortsetzen wird.