

## HÄUFIGE FRAGEN

### Wer kann am Heilsamen Singen teilnehmen?

Alle Menschen, die gerne die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens erfahren möchten und Freude am Singen haben.

### Sind Vorkenntnisse erforderlich?

Nein, Sie benötigen keinerlei musikalische Vorerfahrung. Sie müssen weder Noten lesen können noch über eine Gesangsausbildung verfügen. Eingeladen sind einfach alle, die Lust haben zu singen.

### Wie ist der Ablauf?

Wir beginnen mit Stimmübungen in einer Aufwärmphase, danach singen wir Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen und bewegen uns dazu in leicht erlernbaren Tanzmustern.

### Was soll ich zum Singen mitbringen?

- Freude und Lust am Singen und Bewegen
- bequeme Kleidung
- ein bis zwei Stunden Zeit

Angehörige (z.B. Ehepartner), Freunde, Bekannte und alle Interessierte sind herzlich eingeladen.

### Muss ich regelmäßig teilnehmen?

Nein, eine regelmäßige Teilnahme ist beim Heilsamen Singen nicht notwendig. Sie dürfen gerne ab und zu vorbeikommen oder jede Woche teilnehmen – ganz wie Sie möchten.

### Werden Teilnahmegebühren erhoben?

Nein, das Angebot ist kostenlos.

## TERMINE

- **Donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr  
in der Kapelle** des Klinikums Christophsbad  
Faurndauer Straße 6-28  
73035 Göppingen
- **Dienstags 14-tägig an ungeraden Wochen  
von 17.00 bis 18.30 Uhr  
in der Tagesklinik in Geislingen**  
Schillerstraße 31  
73312 Geislingen

## WEITERE INFORMATIONEN

2006 wurde die öffentliche Singgruppe „Heilsames Singen“ unter Leitung der Musiktherapeuten des Christophsbads eingeführt: Bestehend aus ehemaligen Patienten, Bewohnern des Christophsheims und vielen Interessierten von außen. Mittlerweile sind es um die neunzig Teilnehmer. Darüber hinaus schlossen sich 2010 vierzig Teilnehmer zum Klinikchor „Sing to be Happy“ zusammen. Er gibt ihnen die Gelegenheit, auch anspruchsvollere Stücke zu üben und öffentlich aufzutreten.

Das Klinikum Christophsbad wurde 2011 als erstes Singendes Krankenhaus in Baden-Württemberg zertifiziert und ein Jahr später auch das Christophsheim als erstes singendes Heim in Deutschland. Die Zertifizierung beider Einrichtungen erfolgte durch „Singende Krankenhäuser e.V.“, einem „Internationalen Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen“.

Weitere Infos unter:  
[www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)



KLINIKUM  
CHRISTOPHSBAD



WEGE FINDEN  
- WEGE GEHEN

# HEILSAMES SINGEN

*mit Stimme Tanz und Bewegung*

- donnerstags in Göppingen
- dienstags (14-tägig) in Geislingen



## „HEILSAMES SINGEN“

Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“ ersten Ranges, es hat gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist. Dabei zeigen sich diese gesundheitsfördernden Effekte umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß – also aus dem Herzen – singen.

In der öffentlichen Singgruppe „Heilsames Singen“ singen wir gemeinsam einfache Lieder, die leicht und ohne Noten erlernbar sind und so die in jedem Menschen vorhandene Musikalität und Ausdruckskraft stärken.

Die Einladung zum Mitsingen und teilweise auch Mittanzen richtet sich an alle Patienten und Patientinnen (auch ehemalige) des Klinikums Christophsbad, alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie alle Interessierten von außerhalb, die gerne die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens erleben möchten.



## WAS BEWIRKT SINGEN?

Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das in hohem Maße die körperliche und psychische Gesundheit fördern kann. Darüber hinaus stärkt es auch zwischenmenschliche und soziale Beziehungen und schafft damit Verbundenheit und Gemeinschaft.

Positive körperliche und psychische Effekte des Singens sind beispielsweise:

- Singen vertieft die Atmung, und es kommt daher zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns, bis hinein in jede Körperzelle.
- Regelmäßiges Singen wirkt wie „inneres Joggen“, es erhöht die Herz-Kreislauf-Fitness.
- Singen kann uns glücklich stimmen und bringt unsere Hormone auf Trab bis hin zu einer Zunahme der „Glücksindikatoren“ Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine.

- Singen stärkt das Immunsystem, denn es bewirkt einen Anstieg von Immunglobulin A, einem Antikörper, der an den Schleimhäuten des Körpers sitzt und Krankheitserreger und Allergene an der „vordersten Front“, also bereits beim Eindringen in den Körper, bekämpft.
- Singen hilft uns bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen.
- Singen kann uns dabei helfen, unser seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederzufinden.
- Singen weckt Erinnerungen und ermöglicht Zugang zu den eigenen Ressourcen, zugleich kann es kognitive und kreative Kompetenzen freisetzen.

**Unsere Motti beim Singen lauten:**

**„Es gibt keine Fehler, sondern nur Variationen.“**

**„Singen ist immer ein Geschenk für uns selbst und für andere.“**



Alle Fotos: Sabine Braun

