

# "Körsångare är friskare än andra"



FOTO ULF SIRBORN/KAROLINSKA INSTITUTET

**Körsång har flera goda effekter på hälsan, menar professor Töres Theorell.**

**Stress och depression** men även KOL, parkinson och IBS. Körsångens hälsobringande egenskaper finns till viss del belagda inom forskningen. Och då pratar vi inte om en allmän känsla av glädje och upprymdhet, utan om fysiskt välmående som går att mäta. Det vill säga: man kan bli friskare av att sjunga i kör.

Det menar **Töres Theorell**, professor emeritus vid Karolinska Institutet. Han vet vad det finns vetenskapliga bevis för, till exempel att körsång kan få kroppen att klara stress bättre.

–Effekterna när man sjunger i kör är flera. Man måste lära sig andningsteknik till exempel, för att bättre utnyttja

de resurser man har så att man orkar hålla ut i fraserna.

Det gör vi genom att bukas med lugna, djupa tag. På så sätt stimuleras vagusnerven, kroppens eget antistresssystem, och vi får en sänkning av puls och blodtryck, förklarar Töres Theorell.

Det är en teknik som man kan använda för att få kroppen att gå ner i varv, om man har svårt att sova, tipsar han den ofrivilligt sömnlösa.

När vi sjunger i grupp så aktiveras även gemenskaps-hormonet oxytocin. Det är en så kallad signalsubstans som bland annat reglerar social anpassning och förmågan att samspela med andra. Kallas

även för lugn-och-ro-hormon.

–Att sjunga i grupp ger en stark känsla av samhörighet. I min forskning har vi gjort experiment som visar att det inte alls är lika effektivt att prata med varann i grupp som att sjunga tillsammans. Bland annat får man ett större påslag av hormonet oxytocin av körsången.

## Tränar stora muskelgrupper

Fler positiva effekter av körsång är att den faktiskt kan ses som en form av motion.

–Om man regelbundet sjunger i kör, någon gång i veckan, tränar man stora muskelgrupper som mellangärdet och bröstmuskulaturen vilket

stimulerar andra typer av goda hormoner som reparerar och skyddar våra kroppar.

Töres Theorell hänvisar till en studie vid irriterad tjocktarm, IBS.

–Ena gruppen fick en gång i veckan, i sex månaders tid, diskutera i en samtalsgrupp och den andra gruppen fick sjunga i kör.

Hos dem som sjöng såg man en ökning av hormonet testosteron, som bland annat reparerar celler. En annan effekt var att halten sjönk av proteinet fibrinogen, som är kopplat till stress. En tolkning av dessa upptäckter är att körsång stärker försvaret mot stressens skadliga effekter vilket i sin tur leder till att vi inte lika lätt blir sjuka.

**Okej, så vi kan på flera sätt må bättre av att sjunga tillsammans med andra. Men kan vi verkligen bli friskare av körsång?**

–Ja, man kan i alla fall uppleva att man blir friskare. I länder som Storbritannien och Italien finns körer som består av personer som har lungsjukdomen KOL. Där får de lära sig att på ett bättre sätt utnyttja de resurser de har genom att lära sig andningsteknik.

Andningsvolymen blir inte större men patienterna får lära sig att bättre hushålla med sina resurser, vilket gör att man mår bättre.

## Viktigt för hälsan

Plus att känslan av samhörighet är en viktig faktor som har ett hälsovärde i sig oavsett vilken diagnos man har.

–Gemenskapen kan motivera en till att sköta sin medicinering, inte röka och undvika överdrivet bruk av alkohol, säger Töres Theorell.

Men samtidigt finns det överdrivna uppfattningar om hur

frisk man kan bli av körsång, påpekar han. En kör är dessutom inte ett alternativ för alla.

–Har man allvarliga fel på lungor eller hjärta slutar man ofta att sjunga. På det sättet ser ju gruppen körsångare ut att vara friskare än andra. Men för att kunna bevisa att man blir frisk av att sjunga i kör måste man följa likvärdiga grupper som har samma utgångsläge vid start. Det finns få sådana undersökningar, konstaterar Töres Theorell.

Han nämner ändå en undersökning på ett äldreboende i USA: I en grupp där alla ville börja sjunga i kör fick hälften börja med körsång en gång i veckan i två års tid, medan den andra gruppen fick vänta.

–Man mätte hälsoutvecklingen hos båda grupperna. Resultaten visade att de som sjöng i kör hade bättre hälsoutveckling än de som inte

gjorde det, konstaterar han.

De diagnoser som körsången kan ha en läkande effekt på, enligt Töres Theorell, är till exempel:

–Lungsjukdomen KOL, irriterad tjocktarm (IBS) och Parkinsons sjukdom. Och körsång är absolut värdefullt vid psykiska besvär som depression och utmattning. Där kan man även använda musiklyssning på olika sätt.

**Kultur är ju något man kan få på recept av sin doktor. Kan man alltså få körsång på recept?**

–Såvitt jag vet praktiseras det inte formellt, men jag tror att många ändå skriver ut det. Som läkare måste man vara lyhörd, se individen och ta reda på vad som passar i varje enskilt fall. Körsång passar inte alla. En del blir kallsvettiga av tanken av att sjunga. Och då är det ju inte något hälsobringande. □