

## Singen macht froh

Beigesteuert von Burkhard Kirchoff

Thursday, 30. December 2010

Letzte Aktualisierung Monday, 31. January 2011

Aus der Zeitschrift &bdquo;meine Familie & ich&ldquo; (Ausgabe 4/2008) Singen macht froh &ndash; und das ist noch längst nicht alles.

10 Gründe, die zur Gesundheit beitragen

- Singen ist gut für das Immunsystem.

Schon nach wenigen Minuten steigt der Immunglobulin-A-Wert, der vor Erkältungen schützt.

- Singen spendet Sauerstoff.

Deshalb sind Herz und Kreislauf von Sängern genauso fit wie bei Dauerläufern. Schon 15 Minuten reichen, um das Herz-Kreislaufsystem auf Trab zu bringen.

- Singen stärkt die Rückenmuskeln.

Durch die Bauchatmung werden die Lungenflügel nach unten gedrückt und so der Brustkorb entlastet.

- Singen löst Verspannungen.

Wer den Nacken verkrampft, bringt keinen Ton heraus.

- Singen macht schlau!

Durch regelmäßiges Trällern werden neue Verbindungen im Gehirn gebildet.

- Singen baut Stress ab.

Das Hormon Cortisol wird nachweislich gesenkt.

- Singen macht glücklich.

Schon nach Minuten werden Endorphine und Serotonin ausgeschüttet.

- Singen vertreibt Angst und Depressionen.

Musiktherapeuten setzen auf diese Wirkung.

- Singen verlängert die Lebenserwartung.

Eine schwedische Studie mit 12000 Teilnehmern hat&rsquo;s bewiesen.

- Singen macht Kinder (Männer) fit: Ihre Sprache ist besser entwickelt, ebenso die Beweglichkeit.

Anmerkung des Chores: &bdquo;Singen kann jeder &ndash; aber wie?&ldquo;

Machen Sie&rsquo;s wie die ca. 50 Männer aus Stadtlohn und Umgebung, treten Sie dem Stadtlohner Männerchor bei.

Zitat der Ehefrau eines lang gedienten Chorsängers:

&bdquo;11-tens &ndash; Tun Sie sich selbst was gutes und gönnen Sie Ihrer Ehefrau oder Partnerin einen ruhigen Fernsehabend&ldquo;.

In diesem Sinne herzlich willkommen!!