

Singen sie sich gesund

Eingereicht von Gerda Lehnert:

Sänger leben länger

Die schwedischen Forscher untersuchten mehr als 12.000 Menschen aller Altersgruppen und entdeckten: Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung als Menschen, die nicht singen. Die wichtigsten Gründe: Sängerinnen und Sänger sind nicht nur körperlich gesünder, sie sind auch glücklicher.

Sauerstoff flutet den Körper

Beim Singen sollte man in den Bauch atmen. Mit etwas Übung klappt das recht schnell. Und diese Art zu singen fordert dann den ganzen Körper. Schon 10 bis 15 Minuten Trällern bringen das Herz-Kreislauf-System auf Trab, die Atmung vertieft sich, die Lunge wird gestärkt, der ganze Körper letztlich besser mit Sauerstoff versorgt.

Das Herz stärken

Wer regelmäßig singt, versorgt sein Herz mit viel Sauerstoff. Die Herzmuskelzellen können sich besser regenerieren und auch

schneller wachsen. Und: Singen, vor allem in der Gruppe, reguliert den Herzrhythmus. Das fanden schwedische Forscher heraus. Das Herz schlägt viel ruhiger. Dazu tragen auch die Glückshormone bei, die beim Singen verstärkt gebildet werden.

Erkältungen bekämpfen

Egal, ob man die Töne sauber trifft oder leicht daneben liegt: Schon nach nur 30 Minuten ist man besser gegen Erkältung geschützt. Das entdeckten Forscher der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Denn: Beim Singen steigt die Zahl der sogenannten Immunglobuline A stark. Sie sitzen in den Schleimhäuten und bekämpfen Krankheitserreger.

Die Laune steigt

Mehrere Studien weisen nach: Singen hellt das Gemüt auf. Schon nach 30 Minuten bildet das Gehirn mehr Glückshormone wie Beta-Endorphine, Serotonin, Noradrenalin und Oxytocin. Das macht gute Laune, schenkt Selbstsicherheit und Vertrauen. Und Stresshormone wie das Cortisol werden praktischerweise gleich mit abgebaut.

Eine gelungene Überraschung zum Geburtstag

Vollkommen ahnungslos war Karl-Otto Seegers an seinem Geburtstag, den 24. Februar, als in der Gaststätte „Mediterrano“ in Altenhagen plötzlich ein erhöhtes Personalaufkommen im Eingangsbereich spürbar wurde. Seine Frau Regina hatte still und heimlich unseren Chor zu einem Geburtstagsständchen gebeten, welcher genau auf den Übungs-



Regina und Hans-Otto Seegers mit Anette Wiborg im Gasthaus „Mediterrano“, in dem der Überraschungs-Coup stattfand.

abend fiel. Daher kamen wir etwas früher zum Einsingen und überfielen die Geburtstagsgäste mit unseren Liedern, wie „Oh, Happy Day, Über den Wolken, Banana Boat Song, Wochenende und Sonnenschein und den Irischen Segenswunsch“. Das Geburtstagskind war „happy“ und genoss sichtlich dieses gelungene Geburtstagsgeschenk von seiner lieben Frau Regina. Anschließend kehrte der Chor dienst beflissen und pflichtbewusst in den Übungsraum zurück, um die Vorbereitungen für die kommenden Auftritte zu üben.

Geburtstage

vom 1. Januar bis 31. März 2014

Werthmüller	Martina	08.01.
Schulz	Anja	12.01.
Wöltge	Monika	12.01.
Beßling	Ursula	14.01.
Dittmers	Susanne	25.01.
Fleischer	Magrit	25.01.
Lehmann	Barbara	27.01.
Schlichting	Peter	27.01.
Bruch-Adam	Gerhild	30.01.
Lübking	Klausjürgen	30.01.
Seipel	Lydia	30.01.
Wobbe	Gisela	31.01.
Drewes	Simone	03.02.
Zahn	Susanne	03.02.
Bornemann	Jutta	05.02.
Kerzel	Dorothea	05.02.
Lorenz	Susanne	05.02.
Beßling	Henning	06.02.
Ziolko	Hans-Jörg	15.02.
Bredthauer	Ingrid	21.02.
Holzgrebe	Hartmut	23.02.
Lindemann	Susanne	27.02.
Nolte	Roselinde	29.02.
Troue	Irmela	04.03.
Dickenbrock	Annelie	08.03.
Möller	Heinrich	10.03.
Wieloch	Anita	12.03.
Wilkening	Renate	15.03.
Holz	Ekkehard	18.03.
Wloka	Hannelore	21.03.
Holzgrebe	Marie-Luise	22.03.
Albracht	Karin	23.03.
Franke	Fritz	24.03.
Mooser	Felicitas	29.03.
Klemz	Rita	30.03.

Wir gratulieren nachträglich!

vom 1. April bis 30. Juni 2014

Kreft	Christa	03.04.
Berndt	Klaus	05.04.
Kallendorf	Gerda	05.04.
Boßhammer	Henning	07.04.
Brodkorb	Wolfgang	09.04.
Dördelmann	Hans	17.04.
Schönk	Antje	18.04.
Koch	Edelgard	21.04.
Lindemann	Martin	08.05.
Larsch	Eveline	09.05.
Möller	Mario	12.05.
Kick	Günter	13.05.
Holz-Sievers	Angelika	15.05.
Burghardt	Elvira	18.05.
Albracht	Rolf	20.05.
Haake	Manfred	30.05.
Unrauh	Erika	01.06.
Westerkamp	Ingeborg	13.06.
Adolph	Lydia	15.06.
Steck	Renate	16.06.

Wir wünschen alles Gute!



Herzlich Willkommen!

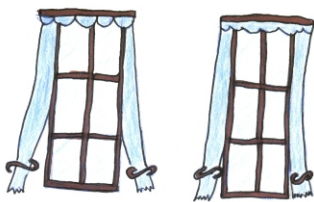
Unser Chor ist um ein neues Mitglied bereichert worden. Anfang des Jahres trat Rita Klemz unserem Chor bei und verstärkt die Altstimmen des Chores Meermusik.

Impressum

Redaktion: Norbert Marn
Email: norbert@marn.de
www.gcah.de / Gemischte Noten

CARTOON'S VON UTE COLTZAU

VORBEREITUNG IM GEMEINDEHAUS



WAS? GRÜN?
ICH DENK, WIR
SINGEN ZU HAUSE!



Cartoon - anlässlich der Überlegung, die neue Chorkleidung zunächst nur bei auswärtigen Auftritten zu tragen.
Zeichnung: Ute Coltzeu - Idee: Monika Wöltge