



Wer singt, lebt länger

Description

Hingeschaut

[Singen im Chor - Foto: Paul-Georg Meister - pixelio.de](#)

Foto: Paul-Georg Meister â?? pixelio.de

Im Urlaub habe ich mir wieder mal Vorsätze gefasst. Wie es halt im Urlaub so geht. Dieses Mal beruhen die Vorsätze auf wissenschaftlichen Erkenntnissen:

Die Universität Göteborg in Schweden â?? so las ich â?? hat herausgefunden, dass **Singen im Chor** die Herzfunktion stärkt und Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck vorbeugt. Und es gibt auch eine Erklärung dafür: Beim Ausatmen sinkt der Puls, beim Einatmen steigt er. Die Verheißung lautet: Wer w hentlich zwei- bis dreimal singt, kann sein Herzinfarktrisiko um 70 Prozent senken. Da frage ich mich, warum die Ch re Nachwuchsprobleme haben. Fazit: Wer singt, lebt länger!

Doch das war noch nicht alles:

Bei **Zeichnen und Malen** wird das Hirn mit Nährstoffen nur so überflutet. Fazit: Wer malt, lebt länger!

Das **Stricken** scheint ein Wunder-Vorgang zu sein. Es senkt den Blutdruck, senkt dem Stress, stärkt Selbstvertrauen und Kreativität. Jetzt verstehe ich, warum unsere mütterlichen Vorfahren so lange lebten. Fazit: Wer strickt, lebt länger!

Wer ein **Instrument spielt**, der beschäftigt gleichzeitig gleich mehrere Teil seines Gehirn. Außerdem ist Instrumentenspielen ein Stress-Killer und wirkt darum positiv auf Herz und Kreislauf. Fazit: Wer ein Instrument spielt, lebt länger!

Wenn ich also jetzt alle Vorsätze in die Tat umsetze â?? also singe, sale, stricke und ein Instrument spiele â?? müsste ich eigentlich 200 Prozent länger leben.

Jetzt aber im Ernst:

Der Schöpfer hat offenbar uns Fähigkeiten mitgegeben, mit deren Hilfe wir uns selbst heilen können.

Wir sollten sie nutzen, wenn auch nicht alle gleichzeitig.

[Hubertus Brantzen](#)