

Hingeschaut



Foto: Paul-Georg Meister – 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 – so las ich – 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 wöchentlich zwei- bis dreimal singt, kann sein Herzinfaktrisiko um 70 Prozent senken. Da frage ich mich, warum die Chöre 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 Instrumenten-Spielen 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 – also singe, male, stricke und ein Instrument spiele – 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