



Gesundheit durch Gesang

Nach gängiger Meinung ist und bleibt gesund, wer sich körperlich fit hält, vernünftig isst und trinkt, genügend schläft usw. Forscher haben herausgefunden, dass auch das Singen wesentlich zur Gesundheit beitragen kann. Das Singen führt zu kontrolliertem Ein- und Ausatmen und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Ähnlich wie beim Yoga beeinflussen Melodie und Takt auch die Herz-Aktivität. Beim Singen im Chor synchronisieren sich die Muskelbewegungen und Nervenaktivitäten aller Sänger. Dieser Gleichtakt fördert die Gruppendynamik und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Der Chorgesang ist also kein verstaubtes Relikt aus alter Zeit, sondern ein wertvoller Bestandteil im heutigen, meist nach materiellen Dingen ausgerichteten Dasein. Wer kann sich diesen Erkenntnissen noch verschliessen? Machen Sie einen Versuch in unserem Chor!

Der Männerchor Opfikon-Glattbrugg probt jeweils am Donnerstag, von 19.30 – 21.30 Uhr, im Singssaal der Schule Halden, Oberhauserstrasse 47, 8152 Glattbrugg.

Kontakt: Mario Beer, Präsident, Holbergstrasse 6, 8302 Kloten, Tel. 044 813 13 17.

Weitere Info unter www.mcog.ch. oder bei allen Chormitgliedern.

Hanspeter Müller