



Chumm cho singe S'isch gsung und Balsam für d'Seel....

„Die Herzen schlagen im gleichen Takt, im Blut quellen die Glückshormone fast über, das Immunsystem läuft auf Hochtouren – nei, hie isch nit vo dr erste Liebi d'Red, es geit ums s'Singe im Chor.

Über die heilendi Chraft vor Musik und vom Singen si i de vergangene Jahr einigi wüsseschaftlichi Studie verfasst worde und aui si sich einig:

- Singe isch gsung, hilft Ängst abzboue und macht glücklich, wiu scho nach es paar Minuten Singe ströme d'Glückshormon.
- D'Abwehrkräfte vom mönshliche Körper wärde scho nach 20 Minute Singen aktiviert, s'Stresshormon Adrinalin abbout und d'Suerstoffversorgig vo de Organ verbessert sech.
- Zuedäm wird nid nume d'Lunge gstärkt, sondern dr Sänger bringt glichzeitig ou si Rückemuskulatur und s'Härz-Kreislouf-System i Schwung.

Singe ist nicht zletscht Balsam für d'Seel. Dr Musikwüsseschaftler Karl Adamek het i mehrere Langzit-Untersuechige nachegwiese, dass singendi Mönshche läbesfroher, usglichener und zueversichtlicher si aus angeri. Usserdäm schint z'Singe e läbensverlängernde Ifluss z'ha, das hei schwedische Forscher mit meh als 12000 Mönshche aller Altersgruppe untersuecht und hei entdeckt, dass Mitglieder vo Chör e höheri Läbenserwartig hei als Mönshche wo nid singe.

Und no zu guter Letscht: Fasch jede cha singe: Ds Vorurteil vo vielne Mönshche, sie chönne gar nit singe, isch nach Asicht vo Experte falsch. I der Regel het jede gsung Mönsh es gwisses musikalischs Talent, nume i wenige Usnahme isch Hopfe und Malz verlore, seit der Diräkter vor Hamburger SängerAkademie. Und no s'allerwichtigste: Me isch nie z'alt, für lehre z'Singe.

Auso, häb Muet und mäud di bi üser Dirigäntin, Kathrin Henkel, Tel. 079 466 56 09, kathrin.henkel@jodlerklub-bettlach.ch oder bim Präsident, Alban Walker, Tel. 079 825 87 25, alban.walker@jodlerklub-bettlach.ch. Mir traffe üs jede Mittwuch am viertu ab achi im Markussaal fürs Probe.

Mir pflege e usgezeichneti Kameradschaft und hei's immer luschtig.