

## **Stressabbau + Erholung + Immunabwehr = Glückseligkeit von Weihnachtsliedern (mit Kindergesang)**

Baierbrunn (OTS) - 0-Ton: 24 Sekunden (Oh Tannenbaum ... von Kindern gesungen) kann auch als Unterleger für die Anmoderation genommen werden.

Ja, Weihnachtslieder gehören in der Adventszeit einfach dazu, aber viele von uns haben in der Hektik der Weihnachtsvorbereitungen kaum Zeit, genauer hinzuhören. Viele wünschen sich schlicht weniger Stress und mehr Erholung. Und jetzt kommt der Kracher, das ist viel einfacher zu erreichen, als viele sich das vorstellen. Das Zaubermittel heißt: Singen! Richtig gehört, singen Sie mal wieder, rät das Internetportal [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) und Chefredakteurin Tina Haase erklärt uns, was Singen bei uns bewirkt:

0-Ton: 17 Sekunden

Gemeinsames Singen löst bei den Menschen sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden aus. Studien haben ergeben, dass durch gemeinsames Singen Stress abgebaut und die Immunabwehr in den oberen Atemwegen angeregt wird. Es tut also gut, in der Gruppe oder im Chor zu singen und die Geborgenheit der Gemeinschaft zu genießen.

Warum machen ausgerechnet Weihnachtslieder glücklich?

0-Ton: 23 Sekunden

Zur Festkultur gehört seit jeher auch die Musik. Weihnachtslieder haben wir ja schon als Kinder lieben gelernt und auch die dazugehörigen Bräuche, die wir zur Weihnachtszeit gerne wieder aufleben lassen, zum Beispiel das Schmücken des Tannenbaums und das gemeinsame Festessen. Und wenn zum gemeinschaftlichen Singen von Weihnachtsliedern noch Kerzenschein, Gebäck und Gewürzduft dazukommen, macht uns das glücklich.

Wie kann man dieses gute Gefühl in das übrige Jahr retten?

0-Ton: 18 Sekunden

Da Musik hören entspannt und Erholung bietet, sollte man es in den Alltag integrieren. Sich nur nebenbei von Musik berieseln zu lassen,

funktioniert allerdings nicht. Hört man intensiv zu, reichen aber oft schon einige Musik-Minuten pro Tag aus, um sich besser zu fühlen, oder man singt gemeinsam, zum Beispiel im Chor.

Bei unseren Kleinsten ist die Vorfreude aufs Fest so groß, dass sich die Glückseligkeit von Weihnachtsliedern auch auswirkt, wenn sie alleine singen:

0-Ton: 13 Sekunden (Schneeflöckchen 3. Strophe von einem Kind gesungen)

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0076 2013-12-19/10:51

191051 Dez 13

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20131219\\_OTS0076](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20131219_OTS0076)