

„Versuchen sie mal mit einem vollgefüllten Brustkorb und mit erhobenem Haupt – was sie ja alles machen müssen beim Singen – versuchen sie da mal

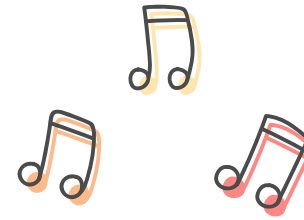
# Angst

zu haben. Das *fehlt gar nicht.*“

Gerald Hüther,  
Neurobiologe & Autor

„In manchen Fällen wirkt Singen wie ein „Anti-Depressivum“, meint Musiktherapeut Bossinger.  
„Ich habe immer wieder erlebt, dass es Menschen mit seelischen Problemen sehr helfen kann, wenn sie in der Gruppe singen“

*Entdecke*  
eine **NEUE WELT**  
**einfach singen**



Kirchenchor  
Ev. Kirchengemeinde Mengerlinghausen  
Chorleiter: Dr. Volker Meywald  
Finkenweg 19  
34454 Bad Arolsen  
0 56 91- 97 98 0

Der Chor trifft sich:  
jeden **Montag** von  
**19.15 - 20.45 Uhr**  
im Nicolaihaus

*einfach vor-  
beikommen ist  
ausdrücklich  
erwünscht*



© Ulrike Meywald, Münster  
chalkboard designed by rawpixel.com / Freepik  
music notes: designed by Freepik

# REZEPT

*für* **FREUDE**  
*und* **FREUNDE**

# Singen



*hilft gegen*

# Müdigkeit



*macht garantiert\**

# glücklich



# Singen

ist wie

## BETEN

mit doppelter

## Wirkung



\* und so macht es wissenschaftlich nachgewiesen

## glücklich:

„Bereits nach 30 Minuten Singen lässt sich eine erhöhte Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Beta-Endorphine nachweisen. Diese Hormone versetzen uns in eine gehobene Stimmung und reduzieren gleichzeitig das Angst- und Schmerzerleben. Parallel werden Hormone abgebaut, die uns aggressiv und stressanfällig machen, wie Testosteron, Adrenalin und Kortisol.“



Bernd Adamek,  
Sozialwissenschaftler & Dipl.-Pädagoge



Das Motto unseres Chores:

IHM zur Ehre

uns zur Freude

Freude beim Singen und einen kleinen Beitrag zur Verkündigung leisten, das tun wir im Kirchenchor Mengershausen.

Wir lieben falsche Töne in den Chorproben, weil sie die Chance beinhalten, die richtigen zu lernen.

„... aus voller Kehle und frischer Brust“ darf dabei genauso vorkommen wie leise Töne bei einem Wiegenlied.

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und profitieren auch Sie von der wunderbaren Wirkung des Singens.

Wir freuen uns auf Sie!



# MÄNNER

aufgepasst:

„Singen scheint sogar einen lebensverlängernden Einfluss zu haben. Schwedische Forscher untersuchten in den neunziger Jahren über 12 000 Menschen aller Altersgruppen und entdeckten, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.“

„Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten sitzen und Krankheitserreger bekämpfen, stark gestiegen.“

Die Welt am 16.12.2007

Singen in Gemeinschaft hat den unschätzbaren Vorzug, nicht als Einzelne(r) hervortreten zu müssen, und all die beschriebenen Vorzüge genießen zu können.