

20.10.2006 – 13:38 Uhr

Deutsche Messe AG, Hannover / MännerLeben 2006 (25. November) / Männer müssen her!

Hannover (ots) -

- MännerLeben, Ausstellung und Kongress rund um das Thema Gesundheit
- Noten- statt Schraubenschlüssel: Männliche Chormitglieder gesucht!
- Singen fördert Gesundheit und Karriere

Männer singen immer seltener. Das gilt zwar nicht für deutsche Fußballstadien oder Castingshows, jedoch für den traditionellen Chor. Männer sind dort Mangelware. Deshalb ist der Frauen & Gemischte Chor Hannover-Döhren beim zweiten Gesundheitskongress MännerLeben am 25. November 2006 auf dem hannoverschen Messegelände im Convention Center (CC) mit von der Partie. Das Ziel: Nachschub muss her! Denn unter den 60 Chormitgliedern sind nur zehn Sänger vertreten. Tenor und Bass brauchen Verstärkung.

Ein Chor auf einem Gesundheitskongress - passt das?

Der Stimmbänder-Sport bewirkt viel: Das Singen im Team fördert Gesundheit und Karriere. Gesang und Musik stärken Immunsystem, Herz und Kreislauf und bauen den täglichen Stress ab. Die Tonleiter hoch- und herunterzusteigen, entspannt, beschert ein starkes Gemeinschaftsgefühl und lässt die eigene Teamfähigkeit wachsen. "Wir singen miteinander und nicht gegeneinander", erklärt Matthias Berger, Vorsitzender des Frauen & Gemischten Chors Hannover-Döhren und seit über 20 Jahren passionierter Sänger. Erste Hemmungen, die Stimme zu erheben, werden meist schnell abgebaut, und das Selbstvertrauen steigt.

Zudem belegen Studien, dass Menschen, die regelmäßig singen, ausgeglichener und weniger depressiv sind. Eine Entwicklung, die der Atemtechnik beim Singen zugeschrieben wird. Während bei Stress und Angst nur flach Luft geholt wird, atmet ein geübter Sänger tiefer ein. Der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf, und die Durchblutung wird angeregt. "Singen bedeutet also nicht nur Spaß, sondern hat auch Auswirkungen auf den Körper", erläutert Irmgard Kienast, langjährige Sängerin des Frauen & Gemischten Chors Hannover-Döhren. Und was ist, wenn jemand bisher nur ganz untalentierte unter der Dusche trällerte? "Singen kann jeder. Das andere ist reine Schulung." Ausreden sind also zwecklos.

MännerLeben - die Plattform für gesundheitsbewusste Männer

Zur Erfüllung seiner Männerwünsche setzt der Chor, zu dessen buntem Repertoire auch ein Lied auf Suaheli gehört, auf Selbstpräsentation. Zwei Werbekampagnen wurden im Raum Hannover bereits gestartet, die zu einer Schnupperprobe einladen. Mit dem Stand auf der MännerLeben soll nun die Suche nach den tiefen Singstimmen fortgesetzt werden. Dazu bietet die Veranstaltung die ideale Plattform. Zielgruppe sind gesundheitsbewusste Männer ab 30 Jahren, die auf ihr Wohlergehen achten - in sämtlichen Lebenslagen. MännerLeben spricht auch Ehefrauen und Partnerinnen an, denn meist kümmern sie sich um die Gesundheit ihrer Männer. Experten bieten den Privat- und Fachbesuchern aus medizinischen und gesundheitsrelevanten Bereichen Informationen und Beratung rund um die Themen Gesundheit, Liebe und Sexualität sowie Lebensführung, Konfliktmanagement und Vaterschaft.

MännerLeben gliedert sich in zwei Bereiche. In der kostenfreien Ausstellung informieren Gesundheitsspezialisten über klassische

Medizin, Alternativmedizin, Wellness, Fitness und Reisen, Gesund leben und Gesund arbeiten sowie Gesundheitsdienstleister und Vereine. Wer Lust hat, kann zudem im Gesundheitsparcours der Ausstellung seine Körperwerte und Fitness checken lassen und nimmt gleichzeitig an einer Verlosung teil.

Im parallel stattfindenden Gesundheitskongress erwartet Besucher ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Workshops und Seminaren, in denen ausgewiesene Experten weitergehende Infos vermitteln.

Pressekontakt:

Ansprechpartnerin für die Redaktion:

Carina Troll

Tel. 0511 / 89-3 16 46

E-Mail: Carina.Troll@messe.de

Weitere Presstexte und Fotos finden Sie unter:

<http://www.maennerleben-hannover.de>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001485/100517940> abgerufen werden.