

Lassen Sie sich mitreissen

Musik kann uns mitreissen und ausflippen lassen. Sie kann uns aber auch zu Tränen rühren, trösten und beruhigen. Musik hat einen direkten Draht zu unseren Emotionen und löst über den Hirnstamm körperliche Reaktionen aus: Herzschlag, Blutdruck sowie Atemfrequenz verändern sich und die Muskulatur macht Mikrobewegungen.

Es gibt wohl nur wenige Dinge, die uns auf so einfache Weise mit Glück erfüllen können, die derart präsent sind und einen so grossen Einfluss auf unser Leben haben wie die Musik. In Filmen beispielsweise lässt oft erst eine gefühlvolle Melodie die Zuschauer in eine Liebesszene eintauchen oder treibt ein schneller Beat den Puls bei einer Verfolgungsjagd in die Höhe.

Nutzen wir daher dieses Potenzial im neuen Jahr: Wenn Sie sich nach einem anstrengenden und hektischen Tag entspannen wollen, hören Sie Musik, die Ihnen gut gefällt!

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und musikalisches 2019!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann