

**#musikistgesund**

# #musikistgesund

Huiuiui, jetzt lehnen wir uns aus dem Fenster. Musik hält gesund und Musik macht gesund. Das ist Fakt. Musizieren und Singen fördert die gesunde Entwicklung von Kindern. Wer musiziert oder singt, leidet deutlich weniger unter Depressionen.

Wer in einer Gruppe spielt oder im Chor singt, leidet nicht unter Einsamkeit. Wer musiziert und singt, kann besser zuhören, verhält sich friedlicher und rücksichtsvoller. Wer musiziert und singt, kann seinen Gefühlen besser Ausdruck geben, kann besser mit Widrigkeiten umgehen, kann sich besser konzentrieren und bewegen und kann sich besser entspannen.

Fragen Sie das Internet, lesen Sie die vielen Studien oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Sie werden immer das Gleiche hören: Musik hält gesund und Musik macht gesund. Wir sind unser Geld wert. Ihre öffentliche Musikschule.



**VdM**  
Verband deutscher  
Musikschulen  
Landesverband  
Hessen e.V.



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