



Neue Apotheken Illustrierte

www.nai.de

vereinigt mit
Gesundheit

1. Dezember 2005

- **Informationen
für Diabetiker**

24 Tipps für die
Weihnachtszeit

- **Serie:**

Hals, Nase, Ohren
Tinnitus – Weghören
ist die beste Therapie

- **Erkältungszeit**

Gesundheitstees
für alle Fälle

Ihr Apotheker informiert:

Weihnachts- lieder

Wohltat für Körper
und Seele

Preisrätsel: 500,- € zu gewinnen! • Preisrätsel: 500,- € zu gewinnen!



»O Tannenbaum«, »Stille Nacht, heilige Nacht« – unwillkürlich klingen beim Lesen dieser Zeilen Melodien im Kopf an, die fast jeder aus seiner Kindheit kennt. Erinnerungen an gemütliche Weihnachtsabende im Kreise der Familie, wo natürlich auch gesungen wurde. Bald ist es wieder so weit. Die Feiertage stehen vor der Tür, und die »Neue Apotheken Illustrierte« möchte Sie motivieren, die schöne Tradition des gemeinsamen Singens zu Weihnachten zu pflegen.

Wann haben Sie zuletzt gesungen? Heute früh unter der Dusche? Letztes Jahr zu Weihnachten? Oder glauben Sie, Sie können gar nicht singen? Im Grunde kann jeder Mensch mit gesundem Stimmapparat singen lernen, sagt Privatdozent Dr. Gunter Kreutz, Musikpsychologe an der Universität Frankfurt am Main. Und er wies sogar nach, dass Singen günstig für die Gesundheit sein kann.

Singen stärkt Infektabwehr

In einer Studie mit Laienchören stellte Kreutz fest, dass beim Singen das Immunsystem aktiviert wird. Es schüttet verstärkte Substanzen aus, die die Schleimhäute der oberen Atemwege vor Infektionen schützen. Durch reines Musikhören war dieser positive Effekt dagegen nicht zu erzielen. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Lieder traurig oder fröhlich waren. »Es kommt eher auf die Motivation bei den Sängerinnen und Sängern sowie auf einen gesunden Gebrauch des Stimmapparats an«, vermutet Kreutz. Aber das ist seiner Erfahrung nach noch nicht alles: »Auch die subjektive Stimmung verbessert sich durch das Singen. Da die Psyche mitentscheidet, ob

der Mensch erkrankt, sehe ich darin eine viel breitere gesundheitsrelevante Wirkung als in den messbaren körperlichen Vorgängen.«

Ob Singen das Immunsystem ähnlich stark anregt wie beispielsweise moderater Sport, hält Kreutz für nebensächlich. Auf jeden Fall erweitert Singen das Spektrum der Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. »Warum nicht Mittwoch Abend zur Chorprobe und Samstag Nachmittag Nordic Walking oder Yoga?«, lautet sein Vorschlag. »Das passt doch wunderbar zusammen!«

Was Musik und Lieder für die Menschen gerade an den Feiertagen so wichtig macht, bringt Kreutz auf folgenden Nenner: »Musik verbindet mehr als Sprache allein, denn Reden funktioniert nur abwechselnd: Einer stellt Fragen, und der andere antwortet. Doch würden beide gemeinsam singen, hätten sie sofort eine ganz andere Verständigung. Solange Menschen miteinander singen, gibt es Chancen für die Selbstlosigkeit in der Welt. Denn wer singt, ist in der Regel auch bereit, etwas mit und für andere zu tun. Diese Gegenseitigkeit ist auch ein

Gesundheitsfaktor.« Und nicht zuletzt der Kern dessen, worum es beim Weihnachtsfest geht.

Nicht nur alle Jahre wieder

Nur einmal im Jahr zu Weihnachten zu singen, hält Kreutz aber für zu kurz gegriffen. »Ich gehe davon aus, dass regelmäßiges Singen tatsächlich etwas bewirkt, da es Körper und Seele gut tut. Singen nur zu Feiertagen kann nicht dieselbe Wirkung haben. Es hilft ja auch beispielsweise nicht, wenn ich nur ein einziges Mal im Jahr Sport treibe und ansonsten immer auf der faulen Haut liege.«

Warum also nicht das Weihnachtsfest zum Anlass nehmen, um öfter zu singen? Ein guter Anfang sind die stimmungsvollen Weihnachtslieder auf jeden Fall. Als kleine Starthilfe oder auch Gedächtnisstütze finden Sie auf den Seiten 11 und 12 dieser Ausgabe Texte und Melodien einiger Weihnachtsklassiker. Sie können diese Doppelseite mit den Liedtexten und -noten auch heraustrennen und aufbewahren. Probieren Sie doch einfach mal wieder aus, wie viel Spaß gemeinsames Singen macht.

Apotheker Rüdiger Freund

Lesen Sie weiter auf Seite 11. ▶



Stimme weg? Die Apotheke hilft!

Wenn einem pünktlich vor dem Heiligen Abend eine Erkältung die Stimme verschlägt, helfen vielfach Hausmittel aus der Apotheke: Lutschpastillen mit Salbei oder Salz, heißer Salbeitee oder Kamillendampfbäder lindern die Beschwerden in Hals und Rachen. Schleimlösende Präparate mit Thymian-, Efeu-, Isländisch-Moos- oder Primelwurzelextrakten und Eukalyptus- oder Menthol-Hustenbonbons befreien die verschleimten Stimmbänder, so dass sie zum gemeinsamen Singen wieder einsatzbereit sind.



Stille Nacht, heilige Nacht

Text: Josef Mohr, 1818 / Musik: Franz Xaver Gruber, 1818

1. Stil - le Nacht! Hei - li - ge Nacht! Al - les schläft, ein - sam wacht
 nur das trau - te hoch - hei - li - ge Paar. „Hol - der Kna - be im lo - cki - gen Haar,
 schlaf' in himm - li - scher Ruh', — schlaf' — in himm - li - scher Ruh'!“

2. Stille Nacht! Heilige Nacht!
 Gottes Sohn, o, wie lacht
 Lieb' aus deinem göttlichen Mund,
 da uns schlägt die rettende Stund',
 |: Christ, in deiner Geburt. :|

3. Stille Nacht! Heilige Nacht!
 Hirten erst Kund gemacht.
 Durch der Engel Halleluja
 tönt es laut von fern und nah:
 |: Christ, der Retter ist da! :|

O du fröhliche

Text: Johannes Daniel Falk, 1819 / Musik: Sizilianische Volksweise

1. O du fröh - li - che, — o du se - li - ge, — gna - den -
 brin - gen - de Weih - nachts - zeit! Welt — ging ver - lo - ren,
 Christ — ward ge - bo - ren: Freu - e, — freu - e dich, o Chri - sten - heit!

2. O du fröhliche, o du selige,
 gnadenbringende Weihnachtszeit!
 Christ ist erschienen, uns zu versöhnen:
 Freue, freue dich, o Christenheit!

3. O du fröhliche, o du selige,
 gnadenbringende Weihnachtszeit!
 Himmlische Heere jauchzen dir Ehre:
 Freue, freue dich, o Christenheit!

Vom Himmel hoch

Text/Musik: Martin Luther, 1535

1. Vom Him - mel hoch, da komm' ich her, ich bring' euch gu - te neu - e
 Mär, der gu - ten Mär bring' ich so viel, da - von ich sing'n und sa - gen will.

2. Euch ist ein Kindlein heut' geborn,
 von einer Jungfrau aus erkorn:
 das Kindelein so zart und fein,
 das soll eu'r Freud und Wonne sein.

3. Es ist der Herr Christ, unser Gott,
 der will euch führn aus aller Not,
 er will eu'r Heiland selber sein,
 von allen Sünden machen rein.

Kling, Glöckchen, klingelingeling

Text: Karl Enslin (1814-1875) / Musik: Volksweise



2. Kling, Glöckchen, kling, Glöckchen kling!

Mädchen hört, und Bübchen, macht mir auf das Stübchen,
bring' euch viele Gaben, sollt euch dran erlaben!
Kling, Glöckchen, kling, Glöckchen kling!

3. Kling, Glöckchen, kling, Glöckchen kling!

Hell erglühn die Kerzen, öffnet mir die Herzen,
will drin wohnen fröhlich, frommes Kind wie selig.
Kling, Glöckchen, kling, Glöckchen kling!

O Tannenbaum

Text: Ernst Anschütz, 1824 / Musik: Altes Studentenlied



2. O Tannenbaum, o Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen.
Wie oft hat doch zur Weihnachtszeit
ein Baum von dir mich hochofret.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen.

3. O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid kann mich was lehren:
Die Hoffnung und Beständigkeit
gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid kann mich was lehren.



Gute Verdauung

Manchmal ist es gar nicht das Übergewicht warum Rock und Hose nicht mehr passen. Oft führen Störungen des Leber-Galle-Systems zu Blähungen und Verstopfung. Die Folge: Völlegefühl, Unwohlsein und ein kugelrunder, drückender und belastender Bauch. Hier kann die homöopathische Komplex-Arznei **Chol-Do®** (Apotheke, PZN: 7655276) helfen. Die verdauungsfördernden Heilpflanzen Mariendistel, Schöllkraut, Löwenzahn und Goldrute in

– flacher Bauch?

Chol-Do® regen die Galleproduktion und damit die Fettverdauung sowie die Darmtätigkeit an. Blähungen, Verstopfung und das lästige Völlegefühl verschwinden dann häufig und man fühlt sich wieder wohl.

Weitere Infos: www.graesler-pharma.de



Chol-Do® – damit Rock und Hose wieder passen!



Weihnachts- lieder

Wohltat für Körper
und Seele

