

Vergessen Sie die Badekur am Balaton, Moorpackungen in Bad Harzburg oder Atem-Seminare in Südtirols Wellness-Zentrum Meran. Wer Körper und Geist auf Vordermann bringen will, braucht keinen Kuraufenthalt in der Ferne. Versuchen Sie es einfach mal mit einem Besuch der Sarstedter Musiktage. Denn kaum etwas wirkt sich so wohltuend aus, kann beruhigen oder anregen, entspannen oder sogar Schmerzen lindern wie Melodien und Rhythmen. Für manche sind es die Klänge der Geige, für andere jene des Klaviers oder auch der Trommeln, die für ein wohliges Kribbeln im Bauch sorgen. Andere wiederum lassen ihre Seele am liebsten von Gesängen streicheln. Wie gut, dass vom 11. bis 20. August in Sarstedt jede Menge Therapieangebote auf dem Programm stehen. Wer seine Lieblingslieder hört, baut nämlich gleichzeitig Stresshormone ab, entkrampft die Muskulatur und senkt oder regt - je nach Musikrichtung - seinen Blutdruck an. Bach mit weniger als 72 Beats pro Minute schickt Puls- und Herzfrequenz auf Talfahrt. Frust abbauen geht hingegen am besten mit dem temporeichen AC/DC-Klassiker „Highway to Hell“. Für welche „Reha-Maßnahme“ auch immer Sie sich entscheiden: Ich wünsche Besuchern wie Musikern nachhaltige Konzerterlebnisse und ein dickes Lob an die Organisatoren für ihr Engagement.



Viktoria Hübner, Redakteurin Sarstedter Anzeiger