

Singen ist gesund

T: Christian Hähle und aus alter Zeit
M: Christian Hähle 2018

1. Lie - be Leu - te, lasst euch sa - gen: Für die Lun - ge, Herz und Ma - gen
ist, die Wahr - heit werd euch kund, schö - nes Sin - gen sehr ge - sund.

2. Und dies lernt, so ist es recht:
Wer nicht atmet, der singt schlecht.
Nur die tiefe Atemkunst
hält uns rein vom Krankheitsdunst.

3. Willst du denn, mein lieber Junge,
halten stets gesund die Lunge?
Sing im Chor, sing auch allein,
doch erst atmen, dann geht's fein.

4. Auch die Brust, die wölbt sich weiter
und der ganze Kerl wird breiter.
Und was du noch wissen musst:
Du vertreibst die Hühnerbrust.

5. Auch die Haltung, ohne Frage,
bessert sich nun alle Tage.
Singen fördert die Verdauung
und verhindert jede Stauung.

6. Appetit wird angeregt,
Magendrücken weggefegt.
Sauerstoff belebt das Blut,
dazu ist das Atmen gut.

7. Eines kann ich fest versprechen
und ich will mein Wort nicht brechen:
Wer lang atmet und lang singt,
es zu hohem Alter bringt.

*(zum gesegneten Gebrauch geschrieben, kopieren erlaubt - außer für
kommerzielle Verwendung; Rechte beim Autoren - haehlke@web.de)*