

# Wie können wir Musik nutzen, um uns zu regenerieren, ja um gesund zu bleiben?

Für diese Frage greife ich zurück auf:

- **mein praxisorientiertes, musikpädagogisches Forschungslabor:**  
mit Erfahrungen aus 36 Jahren als Musiklehrer und mehr als 10.000 Schüler\*innen; durch den Austausch mit 1500 Musikkolleg\*innen in meinen Fortbildungen; in ungezählten Aufführungen
- **die neueste Veröffentlichung von Prof. Stefan Kölsch "Good Vibrations":**  
Der international führende Neurowissenschaftler wertet darin zahlreiche psychologisch-medizinische Experimente und Gehirnuntersuchungen zur Wirkung von Musik aus.