



Activia & Achim Sam auf der Suche nach Wohlfühl Tipps: Teil 2

## **Kein Tag ohne Lieblingsplaylist: Wohlfühl-Tipps des Musikers und Musikpädagogen Paolo Lamazza**

**Haar, 30. Juni 2014. Die Activia Wohlfühl-Umfrage hat gezeigt: Die Deutschen haben Nachholbedarf in Punkto Wohlfühlen, denn nur neun Prozent der Befragten wissen immer, was sie tun können, wenn es ihnen nicht gut geht. Der Activia Wohlfühlexperte Achim Sam setzt daher seine Suche nach alltagstauglichen Wohlfühl-Tipps fort und entlockt Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Musik ihre Wohlfühl-Geheimnisse. Wie sich das Wohlfühl mit Tanzen steigern lässt, zeigte ihm die Profitänzerin Isabela Silvová bereits. Nun verrät der Musikpädagoge und Musiker Paolo Lamazza, wie man Musik gezielt einsetzen kann, um seine Laune zu verbessern.**

Ob Swing, Bossa Nova oder Jazz – Musik ist für Paolo Lamazza ein Lebenselixier und wenn er mit seiner Band, dem Paolo Lamazza-Trio, auftritt, ist er ganz in seinem Element. „Ich versuche jeden Tag Musik zu machen, weil sie mir Lebensfreude schenkt und ein Ausgleich zum Alltag ist“, erzählt der studierte Musikpädagoge. Achim Sam hat er mehrere Wohlfühl-Tipps verraten und erklärt, wie Musik sich auf unser Wohlbefinden auswirkt.

- **Paolo Lamazza rät: Kein Tag ohne Lieblingsplaylist**

Bestimmte Lieder wecken in uns positive Erinnerungen und Gefühle. Diese kommen unmittelbar beim Hören des Liedes wieder an die Oberfläche, auch wenn sie eigentlich schon lange vergessen waren. Denn hört der Mensch in emotionalen Situationen Musik, brennt sich das laut dem Forscher Hauke Egermann der TU Berlin regelrecht in die Gehirnzellen ein. Ein Effekt, den der britische Psychologe John Booth Davies treffend als „Liebling, sie spielen unser Lied“-Phänomen beschrieben hat. Paolo Lamazza rät: Jeder sollte sich eine Playlist mit seinen Lieblingssongs anlegen, um so seine Stimmung immer wieder positiv beeinflussen zu können. Zum Beispiel, um morgens nach dem Aufstehen in die Gänge zu kommen oder um nach einem stressigen Arbeitstag zu entspannen.



- **Paolo Lamazza rät: Abwechslung – neue Musikrichtungen ausprobieren**  
Ob Elektro, Pop oder Klassik – jeder Mensch hat einen eigenen Musikgeschmack und fühlt sich von unterschiedlichen Klängen angezogen. Musik ist somit identitätsstiftend und fördert, wie Prof. Dr. Hans Günther Bastian in der "Bastian-Studie" herausfand, auch die soziale Kompetenz, da sie dafür sorgt, dass wir uns einer Gruppe zugehörig fühlen. Paolo Lamazza ist überzeugt: Andere Musikrichtungen zu hören und sich auf etwas Neues einzulassen, schafft neue Reize für das Gehirn und erweitert den Horizont. So sollte ein Klassik-Fan z.B. einmal Elektro-Musik hören und umgekehrt.
- **Paolo Lamazza rät: Konzerte besuchen und Musik hautnah erleben**  
Einen Abend in Gemeinschaft guter Freunde zu verbringen, wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Warum also nicht die Dopamin-Ausschüttung mit Musik noch ein bisschen mehr vorantreiben und gemeinsam auf ein tolles Konzert gehen? Paolo Lamazza liebt es zwar, seine persönliche Gute-Laune-Musik daheim zu hören, doch das Erlebnis eines Live-Konzertes ist noch viel intensiver und danach geht man garantiert beschwingt und voller Energie nach Hause.
- **Paolo Lamazza rät: Finde deine persönlichen Wohlfühlklänge**  
Jeder kennt das Gefühl, wenn der wummernde Bass und die Beats der Musik in einem Club nicht nur zu hören sind, sondern auch im ganzen Körper widerhallen. Denn Musik beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern wirkt sich auch direkt auf unseren Körper aus. Klänge haben tatsächlich Auswirkungen auf unseren Herzschlag, Blutdruck, unsere Atemfrequenz und auch auf unseren Hormonhaushalt. Je schneller und aggressiver die Musikrichtung, desto mehr Adrenalin wird ausgeschüttet. Ob man sich nun aber mit Dur- oder Moll-Klängen am wohlsten fühlt, muss jeder für sich selbst entscheiden. Für den bühnenerfahrenen Paolo Lamazza ist klar: Nur wer sich wohlfühlt, kann auch charismatisch sein und Menschen mitreißen – das zeigt auch die Activia Markenbotschafterin Shakira eindrucksvoll mit ihrer Bühnenpräsenz.



### **Über Activia & Achim**

Mit der Activia Wohlfühl-Umfrage fand Danone heraus, dass nur neun Prozent der Deutschen wissen, was sie tun können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Grund genug, um Achim Sam, Ernährungswissenschaftler, Lifestyle-Redakteur und Autor des Bestsellers „24 Stunden Diät“ als Experten zu verpflichten und gemeinsam mit ihm Wohlfühltipps zu sammeln. Als Activia Wohlfühlexperte befragt Achim Sam drei Experten aus den Bereichen Musik, Tanz und Ernährung rund um das Activia Motto „Wohlfühlen kommt von innen“ und entlockt ihnen alltagstaugliche Tipps, die Verbraucher 24 Stunden am Tag anwenden können, um sich besser zu fühlen.

### **Über die Activia Wohlfühl-Umfrage**

Die bevölkerungsrepräsentative Activia Wohlfühl-Umfrage wurde im Zeitraum vom 11.3. bis zum 12.3.2014 online durchgeführt. Befragt wurden 1.052 Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren.

### **Activia: Seit 2004 einer der beliebtesten Joghurts in Deutschland**

Activia ist weltweit die größte Marke unter den Milchfrischeprodukten. Eingeführt in 1987 gibt es Activia heute in 70 Ländern auf fünf Kontinenten. In Deutschland ist Activia seit 2004 auf dem Markt. Activia enthält neben herkömmlichen Joghurtkulturen die besondere Bifidus Kultur ActiRegularis. Durch diesen Mix an Kulturen erhält Activia seinen charakteristisch milden und bei Konsumenten so beliebten Geschmack. Zur Produktfamilie gehören fünf verschiedene Joghurtprodukte mit jeweils zahlreichen, verschiedenen Geschmackssorten. Ob Natur, Fruchtsorten, Trockenfrucht, Cerealien oder Müsli: Activia bietet eine große Vielfalt. Hinter den Activia Produkten stehen 90 Jahre Danone Erfahrung und Begeisterung für Milchprodukte.

### **Über Danone**

Danone steht seit 1919 für Joghurttradition und zeichnet sich bis heute durch eine besondere Expertise für feinsten Joghurtgenuss aus. In den deutschen Molkereien Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow verwendet Danone die frische Milch regionaler Landwirte für höchste Qualität und Frische seiner Joghurt- und Milchfrischeprodukte. Beliebte Marken von Danone sind Activia, Actimel, Fruchtzwerge, Dany Sahne, Die Danone Molkerei, Danone Disney® und neu: die Danone Mars® Produkte.

### ***Für Bildmaterial und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:***

*Sandra Ibing, Danone GmbH, Tel.: 089 / 62733 – 374, E-Mail: [presse@danone.de](mailto:presse@danone.de)*

*Tanja Waxenberger, fischerAppelt, relations GmbH, Tel.: 089 / 7474 66 – 31 E-Mail: [twax@fischerappelt.de](mailto:twax@fischerappelt.de)*

*Alle aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: <http://presse.danone.de>*