

BAD BRÜCKENAU

Ruhig mal ganz albern sein

Gemeinsames Lachen kann geübt werden – Seminar der anderen Art

■ BAD BRÜCKENAU.

Schon seit ewigen Zeiten sagt der Volksmund: „Lachen ist die beste Medizin.“ So gab es in der Malteser Klinik von Weckbecker und im Regena Gesundheits-Ressort das Angebot für eine Stunde Lachseminar. In beiden Häusern waren die teilnehmenden Gäste und Mitarbeiter begeistert.

16 Personen bei Weckbecker, 28 Personen im Regena erfuhrten miteinander, dass das gemeinsame Lachen geübt werden kann und als „heitere Aerobic“ gut in den Bereich Sport passt. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass Lachen wirklich das Immunsystem stabilisiert, Kreislaufkrankungen reduziert und das Herz leistungsfähiger macht. Nach nur zehn Minuten Lachen verdan dem sich die Blutwerte ins Positive und Studien zeigen, dass fröhliche Menschen weniger anfällig gegenüber Stress sind.

Glücksbotenstoffe

Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksbotenstoffen frei, hilft die Muskeln zu entspannen und stimuliert auf natürlichste Weise das Immunsystem. Also passt das ganz bewusste Lachen sehr gut in Häuser, die sich der Gesundheit verschrieben haben und für Gäste und Patienten alles tun, dass die Gesundheit stabilisiert wird oder wiedererlangt werden kann.

Mathias Vollmuth aus Oerlenbach erklärte den Hintergrund der Lachtherapie und die Kombination aus Bewegung, Atmung, Lach- und Dehnübungen, wobei Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können. Er fand die richtigen Worte zur Motivation, damit sich alle Personen wohlfühlten in den

gestellten Aufgaben.

Mathias Vollmuth ermutigte dazu, ruhig mal ganz albern zu sein, denn keiner schaut zu, keiner lacht den anderen aus, aber alle lachen einander an, schauen sich ganz bewusst freundlich in die Augen. Die Übungen waren ungewöhnlich, doch wirkungsvoll, die Menschen haben das Angebot angenommen und am Ende strahlten alle Augen.

Fröhliches Vergnügen

Älteste Teilnehmerin war übrigens Vera Wüstenberg. Die 97-jährige lebt in einem Seniorenheim in Hanau und war zu ihrer dritten dreiwöchigen Kur im Regena. Nicht alle Übungen im Gehen konnte sie intensiv mitmachen, doch sie hatte viel Freu-

de daran und der Therapeut bezog sie auch im Sitzen mit in die Übungen ein.

Auch der erste Vorsitzende des Lach-Club Bad Kissingen, Rudolf von Bergen Wedemeyer, war vor Ort und erläuterte in kurzen Worten „das fröhliche Vergnügen“ durch gemeinsames Lachen und Entspannen. Beim Lach-Club in Bad Kissingen kann dieses Vergnügen regelmäßig genossen werden. Infos unter: www.lachrudolf.de

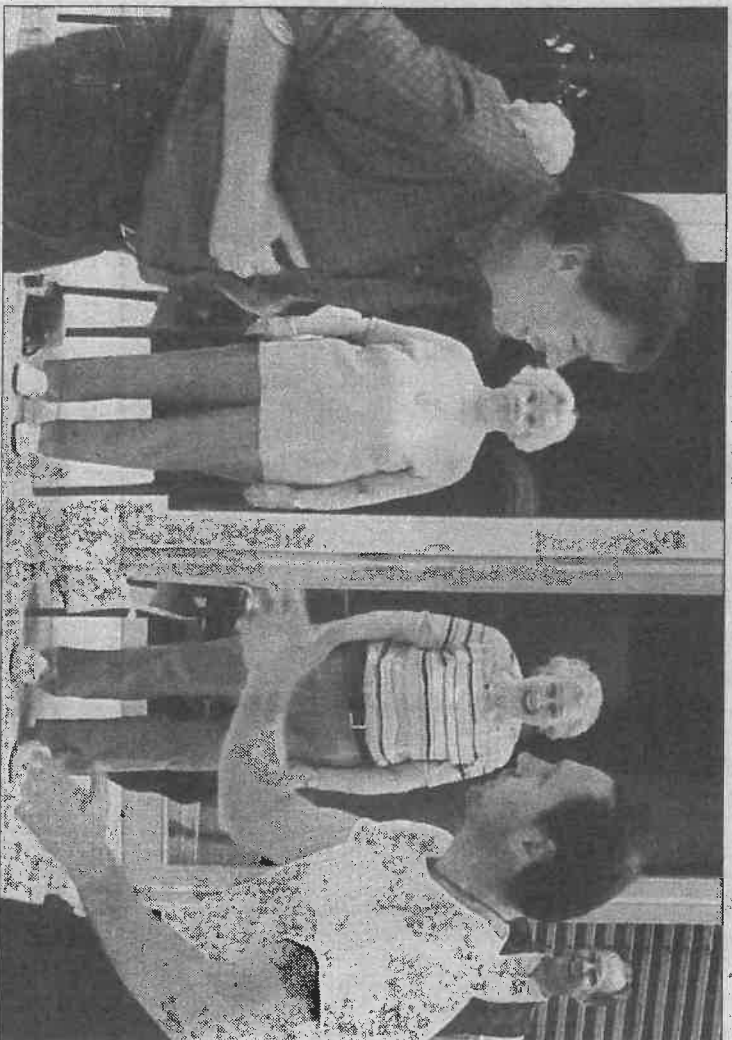
Gesundheits-Angebot

Der Kontakt zu den beiden Häusern in Bad Brückenaun entstand durch das IHK-Seminar „Fit für Mitarbeiter“ in Bad Kissingen, und den Slogan „Lach dich fit“. Für Joachim Hüniger, Direktor im Regena, und Ellen

Morper, im Marketing bei Weckbecker, ist es ein guter Gedanke, dass dieses gemeinsame Lachen mit Bewegung und unter Anleitung durchaus in das Gesundheits-Angebot jedes Hauses aufgenommen werden kann.

Positive Rückmeldungen

Nach dem ersten Lachseminar gab es viele positive Rückmeldungen der Gäste und Partnern. Möglicherweise auch offen für Teilnehmer aus der Region. Ins Regena gekommen war Werner Zeller aus Simtaljossa, der aus tiefster Überzeugung regelmäßig nach Bad Kissingen fährt, um dort das Lachen in der Gruppe zu genießen, denn er spürt sehr deutlich, dass es seiner Gesundheit gut tut. *bkw*



Forschungen zeigen, dass Lachen das Immunsystem stabilisiert, Kreislaufkrankungen reduziert und das Herz leistungsfähiger macht. Eine Stunde Lachseminar erlebten jetzt Gäste und Mitarbeiter in zwei Einrichtungen in Bad Brückenaun. *bkw/Foto: Kempe-Wolf*