



# Alles für die Glückshormone

*Lachyoga – wie man es lernt und warum es das Leben bereichert*

VON KNUT DIERS

Danke, ich habe zum ersten Mal seit Jahren wieder Tränen gelacht“, sagt Barbara. Sie hat gerade die erste Stunde Lachyoga mit Marion hinter sich, einer zertifizierten Lehrerin auf dem Gebiet. Es war für Barbara und die anderen Teilnehmer des Wochenendseminars in Hannover ungewohnt, ohne Grund einfach loszulachen.

„Das künstliche geht sehr schnell in ein echtes Lachen über“, erklärt Marion. Sie schlägt die Hände mit gespreizten Fingern ineinander und gibt einen Rhythmus vor. Alle machen mit. Dazu ertönt ein „ho ho“ und „ha ha ha“. Das steckt an. Bald hauen sich alle die Hände auf die Oberschenkel, gehen durch den Raum, schauen sich in die Augen und prusten vor Gelächter. Lachen ist ansteckend.

„Viele haben dieses Stewardesslächeln drauf“, stellt die Kursleiterin fest. Immer freundlich sein, immer lächeln – das ist wirklich anstrengend. Die Lachyoga-Lehrerin hat im Alltag beobachtet, dass viele noch nicht einmal das hinbekommen. Sie ging neulich durch den Hauptbahnhof und zählte die fröhlichen Gesichter in der Menschenmasse. „Ich kam auf sechs“, meint sie.

Doch sie hat heute der kleinen Gruppe in ihrem Lachyoga-Kursus ein paar Techniken mitgebracht,

wie man sich gesundlacht. Das sei ganz einfach, meint sie.

Wer kann schon richtig lachen? Schmunzeln und zwei Sekunden „ha ha ha“ – das ist oft alles, für manche sogar an einem gesamten Tag. „Doch es gibt Hoffnung: Lachen lässt sich lernen“, freut sich Silke, die mit Marion zusammen die Kurse leitet und in Wunstorf wöchentlich zweimal ihr Lachen verbreitet. Beide haben sich vom indischen Begründer der weltweiten Bewegung, Dr. Madan Kataria, ausbilden lassen. Der Arzt saß 1995 in einem Park seiner Heimatstadt Bangalore und begann in einem kleinen Kreis mit den Übungen. Heute treffen sich weltweit täglich Zehntausende Menschen zum gemeinsamen Lachyoga. Es ist in allen Kontinenten verbreitet. Dr. Kataria besucht überall Lachklubs. „In Griechenland werden gerade viele gegründet“, erzählt der ausgebildete Arzt, „vielleicht hatten die zu wenig zu lachen in letzter Zeit.“

## Ein Gefühl wie frisch verliebt

Die gemischte Gruppe aus sechs Frauen und drei Männern beim Seminar mit Marion und Silke geht zu Boden. „Wir können auch im Liegen lachen und mit den Beinen strampeln“, schlägt die Kursleitung vor. Lachyoga ist eine Verbindung aus Atem-,

Klatsch- und Dehnübungen sowie pantomimischen Darstellungen, die zum Lachen anregen. „Es ist ein Gefühl, wie frisch verliebt zu sein, ohne dass man auf einen Anruf wartet“, beschreibt Marion das Yogalachen. Die Mutter von drei Kindern praktiziert das seit fünf Jahren und gibt Kurse quer durchs Land.

## Watscheln, winken, piepsen

Silke und Marion machen jetzt 30 verschiedene Übungen vor – alle irgendwie lustig. Und jede hat einen Namen. „Beim königlichen Lachen winken wie die Queen“, schlägt Marion vor und geht huldvoll durch den Raum, während sie den rechten Unterarm auf- und abschwengt. Beim Pinguinlachen watscheln alle wie diese seltsamen Vögel – Füße nach außen, Arme an die Seite, Handflächen zum Boden. Dazu wird gepiepst. Das Handylachen ist nichts weiter, als sich mit einer Hand ein imaginäres Mobiltelefon ans Ohr zu halten und hineinzulachen. „Das lässt sich wunderbar im Alltag nachmachen“, meint die Kursleiterin. „Es weiß ja niemand, dass da keiner dran ist am Telefon.“

Die Resultate sind verblüffend: Schon fünf Minuten Dauerlachen sind so gesund wie 20 Minuten Joggen. Wer täglich zehn bis 15 Minuten lacht, setzt in seinem



Es ist ansteckend, aber ungefährlich: Lachen kann befreien – und es soll

Körper Glückshormone frei, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und fühlt sich einfach besser. Beim Lachen wird die Atmung stakkatoartig unterbrochen. Das Zwerchfell bewegt sich ruckartig und stößt Atemluft aus der Lunge. Mehr Sauerstoff strömt ein. Der Stoff-

wechsel wird angeregt. „Und das Schönste“, führt Marion fort, „die Gedanken legen eine Pause ein.“

Wer lacht, kann nicht grübeln. Wer lacht, hat keine Schmerzen. Wer lacht, ist anschließend freier und kreativer. Doch Barbara und den anderen Teilnehmern kommt

## AnzeigenSpezial

**PFLEGE-DIENSTE**

64158601\_13091809000000113

**OST**

**ABH GmbH Tagespflege · häusl. Pflege**  
Drostestraße 41 · 30161 Hannover  
0511-341010 www.pflegedienst-abh.de abh-pflegedienst@gmx.de

59286201\_13091809000000113

**Leibniz Pflegedienst**  
Pertzstraße 1 · 30625 Hannover  
Telefon (05 11) 53 58 30 · Mobil 0172 / 40 24 200

59577601\_13091809000000113

**WEST**

**Sanitas Pflegeteam GmbH, Tel.: 0511 / 48 50 800**  
Friedrich-Heller-Straße 10, 30455 Hannover  
info@sanitas-pflegeteam.de

59855201\_13091809000000113

## Erstbezug im Domizil Am Seewäldchen in Isernhagen

### Seniorenwohnungen zur Miete und zum Kauf

**Isernhagen-Altwarmbüchen.** Nahe dem Altwarmbüchener See und infrastrukturell besten angebunden ist die hochwertige Seniorenwohnanlage nun einzugsbereit. Sie entstand in unmittelbarer Nachbarschaft zur 2011 eröffneten Pflegeeinrichtung der RENAFAN Group mit angeschlossener Tagesstätte.

Der Verbund von Betreutem Wohnen und stationärer sowie ambulanter Betreuung bietet ein differenziertes Angebot bei Pflegebedürftigkeit und befördert die eigenständige Alltagsgestaltung und eine unabhängige Lebensführung. Das Angebot von Grund- und Wahlleistungen ermöglicht Flexibilität und sichert verlässliche Unterstützung für den Fall der Fälle.

#### Verkauf von Wohnungseigentum

Von den insgesamt 30 Eigentumswohnungen können noch zwei Zwei-Zimmer-Wohnungen angeboten werden. Die hochwertige Ausstattung der altersgerechten und pflegegeeigneten Wohnungen setzt sich auch bei der Innenarchitektur auf den Geschossluren und im Salon mit Kamin und Bibliothek fort.



#### Aktuelles Kaufangebot:

- 1. OG – Südwest-Terrasse – 2-Zi.-Whg. mit ca. 68 m<sup>2</sup>
- 2. OG – Südwest-Terrasse – 2-Zi.-Whg. mit ca. 61 m<sup>2</sup>

#### Anmietung von Wohnungen

Ein Teil der Wohnungen sind als Kapitalanlage gekauft worden und können über die RENAFAN Group unbefristet angemietet werden. All jene, die einen Erwerb von Wohnungseigentum in dieser Lebensphase nicht anstreben, können sich dennoch auf den Erstbezug freuen und zwischen Zwei- und wenigen Drei-Zimmer-Wohnungen wählen. Alle Wohnungen verfügen über Balkon oder Terrasse, Parkettböden, Fußbodenheizung, moderne bodengleiche Duschkabinen u.v.a.m.

Die Mietentgelte enthalten Vorauszahlungen auf Betriebskosten (inklusive Heizung und Warmwasser) sowie eine monatlich wiederkehrende Pauschale für den Grundservice. Für Zwei-Zimmer-Wohnungen liegen die Mietpreise in einer Bandbreite ab 945 € bis 978 €. Drei-Zimmer-Wohnungen mit Balkon werden für 1225 € und im lukrativen zweiten Obergeschoss mit herrlichem Dachgarten für 1.560 € angeboten.

#### Aktuelle Mietbeispiele:

- 1. OG – Südost-Balkon – 3-Zi.-Whg. mit ca. 83 m<sup>2</sup>
- 1. OG – Südost-Balkon – 2-Zi.-Whg. mit ca. 60 m<sup>2</sup>
- 2. OG – Süd-Dachgarten – 3 Zi.-Whg. mit ca. 99 m<sup>2</sup>

**Beratung und Besichtigung:  
Tel. 0511- 54 36 73 60**

**RENAFAN**  
pflegen und betreuen  
Lüneburger Damm 4 • 30916 Isernhagen

Telefon (05 11) 54 36 73 60 • info@betreuteswohnen-iserhagen.de • www.betreuteswohnen-iserhagen.de

63823601\_13091809000000113