

Willkommen beim Lachclub Kassel

„Lachen ist die fröhlichste Gesundheitsvorsorge.
Es entspannt, stärkt die Abwehrkräfte und macht Spaß.“



Warum setzen wir die Quintessenz von unserer gemeinsamen Aktivität an die erste Stelle? Weil es das am Besten beschreibt, was bei uns im Vordergrund steht:

- die Gesundheitsvorsorge
- die Entspannung
- der Spaß

Denn, ein Mensch tut dann etwas besonders gern für seine Gesundheit, wenn es ihm Spaß macht.

Doch, wer sind denn eigentlich WIR?

WIR, das sind die Mitglieder des Lachclubs Kassel, haben es uns zum Ziel gesetzt, etwas Gutes für unseren Körper und unsere Seele zu tun. Wir treffen uns einmal die Woche im Werkhof in der Bosestraße und lachen, unter der Anleitung von Hermann Bulle und Norbert Kaiser.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Wieso brauche ich denn eine Anleitung beim Lachen? Das kann ich doch auch so ganz gut“. Und die Frage ist berechtigt. Doch lachen die meisten Menschen leider viel zu wenig, obwohl es ihnen gut tun würde.

Wir verbinden bei unseren Treffen das Lachen mit Atemübungen aus dem Yoga, um eine perfekte Mischung aus den positiven Wirkungen beider Methoden zu erreichen.

Nun ist die Wirkung von Yoga, speziell der Atemtechniken, die auch wir bei unseren Treffen anwenden, bekannt. Aber welche Wirkung hat denn das Lachen auf uns?





Um dazu einen kleinen Einblick zu bekommen, sei an dieser Stelle Dr. Madan Kataria erwähnt, ein indischer Arzt und der Begründer der Lachclubbewegung. Kataria stellte bei seinen Untersuchungen fest, dass sich das Lachen sowohl auf den Körper (besonders Herz-Kreislauf-System und Muskulatur) und den Geist positiv auswirkt. Durch das Lachen werden Glücks- und Antistresshormone im Körper freigesetzt, zudem wird die Aufnahme von Sauerstoff in den Zellen durch die besondere Atmung beim Lachen gefördert. Durch die Reflexbewegung des Körpers beim Lachen

(von Zwerchfell über Rücken- bis Bauchmuskulatur) werden diese Muskeln nicht nur trainiert, durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr wird der ganze Körper deutlich vitalisiert. Nach den Treffen, die meist etwa eine Stunde gehen, fühlen sich die Teilnehmer glücklich, motiviert und gestärkt.

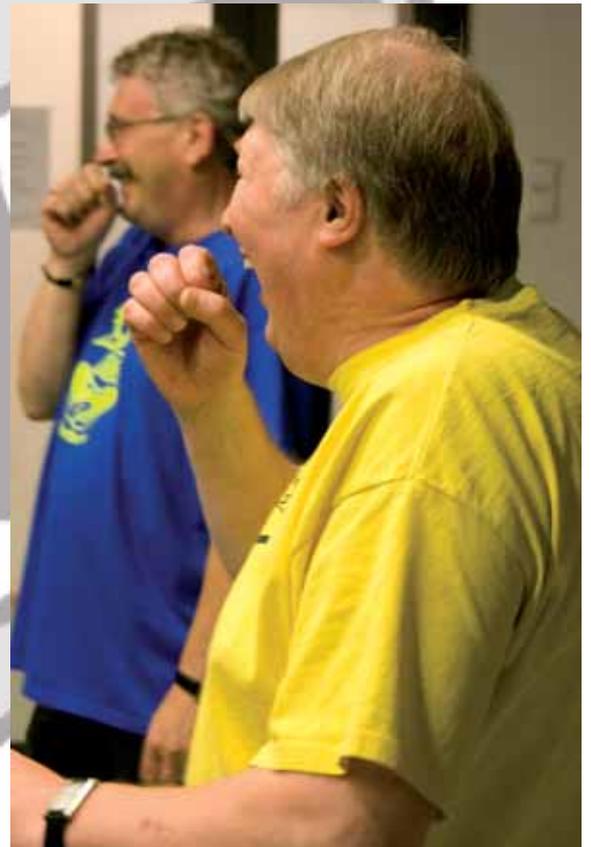
Doch wie funktioniert dieses Lach-Yoga? In den einstündigen Treffen werden, nach einer Aufwärmphase, gemeinsame Lachübungen absolviert. Von leisem Kichern bis zum brüllenden Lachen werden die verschiedenen Varianten des Lachens durchgespielt. Hinzu kommen Bewegungselemente und immer wieder Atemübungen, um den Körper zwischendurch zu erholen. Lachen strengt an, so ist es neben den Atemübungen auch sehr wichtig, ausreichend zu trinken. Dadurch werden die durch die verbesserte Durchblutung gelösten Schadstoffe (Schlacken) besser ausgeleitet. Alle Übungen sind so angelegt, dass auch behinderte Menschen daran teilnehmen können.

Was ist es nun, das den Lachclub so besonders macht? Ist es die Tatsache, dass alle Teilnehmer so viel Spaß haben? Oder der nachweisbare gesundheitliche Effekt? Oder die Tatsache, dass man mit so einfachen Mitteln, wie dem Lachen, so viel Gutes für sich selbst tun kann?

Vermutlich ist es eine Mischung aus all diesen Dingen. Jedenfalls ist der Lachclub für seine Mitglieder zu einem festen Termin geworden, den man nicht missen will. Auch neue Mitglieder werden gern gesehen, es steht jedem Interessierten frei, einfach mal vorbei zu kommen und mitzulachen.

Und was bezahlt man für die Teilnahme? Natürlich nichts, außer einem Lächeln.

**Donnerstags von 19 bis 20 Uhr in der Bosestraße 7
(Werkhof am Park Schönfeld)**



„Ich habe schon sehr viele Krankheiten durchlebt, wurde fünf mal am Rücken wegen Bandscheibenvorfällen operiert und leide an chronischer Borreliose. Durch das Lachyoga geht es mir viel besser. Mein Körper fühlt sich sehr wohl, die Verspannungen sind verschwunden, ich fühle mich frisch und bin völlig beweglich. Das Lachen in Kombination mit den Atemübungen und Bewegungen wirkt wie eine Ganzkörpermassage und macht einfach Freude. Es wirkt sich positiv auf meine Stimmung aus.“

(Andrea Kautzmann, Lachclub-Mitglied)



„Anfangs kommt man sich schon etwas merkwürdig vor, wenn man mit anderen Menschen einfach so lachen soll. Doch nach den ersten Minuten merkt man, wie befreiend das Lachen ist. Ich fühle mich dann immer, als wäre ich wieder das kleine Kind, das sich bei einem Lachkrampf am Boden wälzt. Auch wenn es mir mal nicht gut geht, hole ich mir bei den Treffen wieder die nötige Energie und die Freude, die ich brauche.“

(Gert Schrader, Lachclub-Mitglied)

„Es ist unglaublich befreiend. Ich fühle mich einfach richtig gut, und es gibt mir auch eine Menge Kraft für den Alltag. Mein Asthma hat sich zudem verbessert, seit ich beim Lachclub bin. Mein Arzt war auch schon ganz baff, als er die Verbesserung meiner Werte gesehen hat.“

(Hiltraud Ammann, Lachclub-Mitglied)



„Ich bin Schmerzpatient und das seit vielen Jahren. Durch das Lachen gehen die Schmerzen zwar nicht weg, aber während der Treffen spüre ich sie fast gar nicht mehr und merke, dass sich anschließend eine Besserung einstellt, die einige Tage anhält.“

(Norbert Kaiser, Leiter des Lachclubs)

„Es tut einfach meinem Kreislauf gut, meine Abwehrkräfte werden gestärkt. Ich habe schon ewig keine Erkältung mehr gehabt. Und dieses Glücksgefühl nach den Treffen ist einfach wunderbar.“

(Hermann Bulle, Leiter des Lachclubs)



Folgende positiven Auswirkungen bewirkt Lachen bzw. Lachyoga:

- Die **Atmung** wird aktiviert und die Lungenkapazität verbessert.
- Das **Herz- Kreislaufsystem** wird angeregt und die Muskulatur besser durchblutet.
- Es kommt zu einer vermehrten Aufnahme von Sauerstoff.
- Lachyoga baut **Stresshormone** (vor allem Cortisol, aber auch Adrenalin) ab und wirkt auch auf vielfältige andere Weise gegen die krankmachenden Auswirkungen von übermäßigem Stress bzw. vermeidet sogar dessen Entstehung.
- Regelmäßiges Lachen senkt langfristig den **Blutdruck** und die **Herzfrequenz**.
- Die Ausscheidung von **Cholesterin** wird gefördert.
- Das **Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko** soll gesenkt werden.
- Die **Verdauung** wird angeregt.
- Lachyoga stärkt bei regelmäßiger Praxis die **Immunabwehr** (vor allem höhere Werte von Gamma-Interferon, Killerzellen und Immunglobulin A).
- Die **Schmerzempfindung** wird in vielen Fällen schon nach einigen Minuten gedämpft, ist also eine wichtige Erholungspause bei chronischen Schmerzzuständen. Bei längerfristiger Teilnahme an Lachyoga-Sitzungen wird das subjektive Schmerzempfinden bzw. die Schmerzschwelle auch längerfristig gesenkt.
- Die Ausschüttung / Produktion bzw. Bereitstellung von **Endorphinen** (auch „Glückshormone“ genannt) wird gefördert.
- Die körperliche **Kondition** (1 Minute ausgelassenes Lachen ersetzt 10 Minuten am Rudergerät) wird gesteigert.
- Lachyoga schafft **Distanz zu Problemen** und eröffnet **neue Lösungsansätze**, was gerade in seelisch schwierigen Phasen sehr wertvoll ist.
- Lachen fördert den **Rückgang von seelischen Störungen** wie z.B. Angst, Depressionen und Schlafstörungen.
- Die **Selbsteilungskräfte** werden aktiviert.

Es gibt viele Möglichkeiten, Lachyoga auch außerhalb von gemeinsamen Treffen in seinen Alltag einzubringen. Jedoch sind Gruppensitzungen am effektivsten. Eine Kombination von beiden Herangehensweisen (regelmäßige Besuche im Lachclub und kleine tägliche Übungen für Zuhause) bringt den größten Erfolg.

Nicht zuletzt: Lachyoga sollte nicht erst therapeutisch eingesetzt werden, wenn schon eine Krankheit, ein Leiden, eine Störung vorliegt. Am besten, man lacht schon vorher und setzt das Geschenk des Lachens vorbeugend, im Sinne einer freudvollen **Gesundheitsvorsorge**, ein.