



Der PGA –Gesundheitstipp

Lachen ist die beste Medizin ...

Der Volksmund weiß schon lange, dass Lachen die beste Medizin ist. Bereits im Mittelalter gab es Ärzte, die ihren Patienten Lachtherapien verschrieben, um so die Genesung zu fördern. So ist eine Minute Lachen so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.

In Krankenhäusern besuchen die CliniClowns OÖ, die übrigens organisatorisch im PGA, Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit, beheimatet sind, Patienten und sorgen für heilsame Ablenkung.

Fördern auch Sie Ihre Gesundheit mittels Humor:

- Nehmen Sie das Leben und sich nicht zu ernst! Wenn Sie über sich lachen lernen, sind Sie schon auf der Überholspur. Bitte kein schadenfrohes Gelächter über den Mitmenschen - auf Kosten anderer zu lachen ist billig und sollte einem fröhlichen Gemüt fremd sein.
- Kinder beherrschen die Gefühlsäußerung des Lachens am besten. Sie lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund 400 Mal am Tag. Erwachsenen lachen nur 15 Mal am Tag – viel zu selten, sagen Experten. Überlegen Sie einmal für sich, wie häufig lachen Sie eigentlich am Tag? Einmal? 5 Mal? 20 Mal? Nie?
- Fröhliches Begrüßungslachen öffnet Türen. Verlegenes Lachen lässt Fehler oder Unsicherheiten weniger schwer wiegen. Entschuldigendes Lachen hilft, Missstimmungen aus der Welt zu schaffen – solche Anlässe warten nur darauf genutzt zu werden.
- Darüber hinaus können jedoch auch gezielt Anregungen zum Lachen gesucht werden. Zu Hause tragen lustige Filme oder humorvolle Lektüre genauso zur Erheiterung bei wie Lach-Übungen vor dem Spiegel im Badezimmer.
- Lach-Clubs oder Lach-Seminare sind eine weitere Möglichkeit, die stärkende Kraft des Humors und Lachens an sich zu entdecken. Erkundigen Sie sich in Ihrer Gesunden Gemeinde nach dem aktuellen Seminarangebot.

„Das Leben ist wie ein Spiegel: Wenn man hineinlächelt, lächelt es zurück.“ Der PGA, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, wünscht Ihnen in diesem Sinne viele „lachende“ Augenblicke im Sommer! Am 24. September startet der Lehrgang „Humorkompetenz“ der Humorakademie in Zusammenarbeit mit den CliniClowns OÖ. Informieren Sie sich auf www.pga.at oder unter 0732 / 78 78 10-10!

... weil Gesundheit wichtig ist!

