



## **HUMOR HILFT HEILEN**

(Ein Workshop mit humorvollen Anregungen zur Krankheitsbewältigung)

Erkenntnisse aus der Gelotologie (Lachforschung) belegen, **"dass Humor ihrer Krankheit schaden kann!"**

Mit einer Krankheit zu leben, sie zu bewältigen und möglicherweise zu überwinden, geht bei allem Ernst, allen Sorgen und Belastungen nicht ohne Hoffnung, Zuversicht und vor allem auch nicht **ohne HUMOR**. Wie chronisch kranke Menschen, die eigentlich keinen Grund zu lachen haben, "trotzdem" Humor als Kraftquelle und Möglichkeit zur Krankheitsbewältigung entwickeln und nutzen können, soll in diesem **Workshop mit Hans Martin Bauer (Lachclub Stuttgart)** anschaulich vermittelt werden.

Als Asthmatiker werde ich auf meine eigenen Erfahrungen mit Krisen- und Krankheitsbewältigung eingehen und humorvolle Beispiele zur Streßminderung aufzeigen.

**LACHEN** mobilisiert die heilenden Kräfte des Körpers und stimuliert das Immunsystem. Die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin wird gebremst und der Gasaustausch in der Lunge steigert sich auf das Drei- bis Vierfache.

Lachen ist gesund, eine sehr gute Medizin, frei von Nebenwirkungen. Mit Lachübungen, dem Lachen ohne Grund aus dem Yogalachen (nach der Methode des indischen Arztes Dr. Madan Kataria) soll zur Vorbeugung, im Kampf gegen Viren und Bakterien und zur Stärkung des Immunsystems gemeinsam viel gelacht werden.

**Lachen ist vor allem auch für kranke Menschen "strengstens erlaubt"**, wann immer ihnen danach zumute ist!

Dies ist **eine Veranstaltung des LachClubs Frankfurt** am Samstag **29.1.2005** im Gemeindesaal der Gethsemanegemeinde, Marschnerstr. 5, 60318 Frankfurt, U-Bahn U 5 Haltestelle Glauburgstraße.

**Beginn: 14.59 Uhr bis 17.57 Uhr zu einem Lächelbeitrag von 5,55 €.**

[www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de), Kontakt: Brigitte Kottwitz Tel.069-599726