

## Weltlachtag im Südpark

Mit Christine Burk und Petra Hellmeck  
Lachyoga-Lehrerinnen nach Dr. Madan Kataria



Strahlender Sonnenschein, Vogelgezwitscher und herzöffnendes Lachen erfüllten den Südpark am Sonntag. Die Zwerchfelle hüpfen, der Lachyogaruf: „Ho-ho-ha-ha-ha“ begleitet vom Händeklatschen erklang, es ging kreuz und quer über den Rasen und alle steckten sich gegenseitig an mit ihrem Lachen. „Die einzige gesunde Ansteckungsart“ hatte HR 1 in seiner Sendung zum Weltlachtag morgens im Radio verkündet. Die Lachyogaleiterinnen Petra Hellmeck und Christine Burk vom Naturheilverein und Steffi Amend vom Kneippverein begrüßten eine ca. 30-köpfige lachwillige Gruppe im Südpark. Ein teilnehmendes Ehepaar reiste sogar von Grünberg her an: „Es hat sich gelohnt!“ meinten beide nach der die Lachyogastunde abschließenden Baummeditation. Welche Präventive Maßnahme ist so kostengünstig und effektiv wie zwei bis drei ca. 20 minütige Sequenzen mit Lachyogaübungen? Im



Alltag brächten es Erwachsene es nur auf schlappe 15 Lacher täglich - bei Kindern seien es etwa 400.

„Lachen ist die beste Medizin“ 😄 heißt es im Volksmund. Wissenschaftliche Untersuchungen haben das inzwischen auch nachgewiesen: Lachen entspannt, senkt den Blutdruck, bringt den Kreislauf auf Touren, regt Immunsystem und Verdauung an. Beim Lachen werden Hormone ausgeschüttet, die das Schmerzempfinden dämpfen können. „Ich habe mein Schmerzen gar nicht mehr gespürt,“ freute

sich eine der teilnehmenden Damen. Einer der Herren hatte extra vorher gegoogelt, konnte alles bestätigen, was die beiden Leiterinnen zu Beginn ausführten, er hatte sogar schon gelesen, dass ein Bleistift quer im Mund dem Hirn vorgaukelt, man sei glücklich und es so die passenden Hormone ausschüttet. Eine andere meinte dann: „Sollte man mal machen, wenn der Chef mit einem reden will.“ Seit 2011 wird Lachyoga beim Naturheilverein angeboten. Die nächsten Termine in Bad Nauheim sind am 16.5. um 17:30 im NHV-Zentrum, Kurstr. 13-15 <http://www.nhv-wetterau.de/programm/lachyoga.html> und beim Kneipp-Gesundheitstag am 26.5. um 15:00 Uhr in der Trinkkuranlage <https://www.kneipp-bn.de/inhalt/11-Kneipp-Gesundheitstag-1528-1534/>