

den. Das beim LY durch die vorgegebenen Übungen erzeugte Lachen ruft dieselbe Wirkung hervor wie das sogenannte natürliche Lachen. Mit LY kann man kognitives Denken und mentale Programme, die die Spontaneität hemmen, ausschalten, was ein unvoreingenommenes und lustvolles Lachen ermöglicht, sodass die Lebensenergie in uns frei fließen kann. Wissenschaftler haben nachgewiesen: Menschen, die lachen, haben weniger Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin oder Somatotropin im Blut. Das hat viele positive Wirkungen auf unseren Körper. Lachen aktiviert eine Reihe von Stoffen, die die Abwehrkräfte des Körpers stärken. So beobachtet der Autor, dass Menschen nach einer Lachyogasession in Workshops entspannter und zufriedener nach Hause gehen. Spezifische Übungen des LY sind auch sehr hilfreich bei depressiven Verstimmungen oder in der Burn-out-Prävention. Ganz allgemein wird den Teilnehmenden der Rat erteilt, statt sich in bestimmten Situationen zu ärgern, einfach zu lachen, weil das die Stimmung hebt und negative Gedankenspiralen unterbrochen werden.

Ein Neurologe sagte es treffend: «Lachyoga ist der schönste epileptische Anfall, den man haben kann.» Und in der Tat werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet. Überdies geht das künstlich erzeugte Lachen im LY bald in ein natürliches über, denn die Klatsch-, Atem- und Lachübungen machen enormen Spass. Lach- und Yoga-Atemübungen regen das parasympathische Nervensystem an, das der Beruhigung dient und gleichzeitig wird das antagonistisch wirksame, stressverursachende sympathische System heruntergefahren und, ganz nebenbei, so sagt uns Meister Kataria, würden Zwerchfell und Bauchmuskeln trainiert. Vorsichtig sein sollte man nur, wenn man an Epilepsie, Hernie (Leistenbruch) oder fortgeschrittenen Hämorrhoiden leidet oder mit Herzproblemen zu tun hat. Dann empfiehlt sich die Konsultation eines Arztes.

Eine LY-Einheit beginnt mit dem rhythmischen Ho-Ho, Ha-Ha-Ha Klatschen, gefolgt von Dehn- und Atemübungen werden schliesslich Lachübungen wie Lassi-, Handy-, Verlegenheits-, Meter-, Kolkata-, Löwen-, Kreditkarte- und ansteigendes Lachen ausgeführt. Dabei bewegen wir 135 Muskeln. Diese Lachübungen bauen Hemmungen ab, und ein Gefühl für kind-

lich verspieltes Verhalten wird entwickelt. Denn die Kinder lachen bis zu 400-mal pro Tag, Erwachsene bringen es gerade mal auf 15- bis 20-mal. Und Männer tun sich oft schwerer damit als Frauen.

Was Lachyoga bewirkt

LY macht einen klaren Unterschied zwischen innerem und äusserem Glück. Letzteres ist ein verstandesmässiges Konstrukt; inneres Glück wird durch Aktivitäten wie Lachen, Tanzen, Singen oder Spielen ausgelöst und ist ein psycho-physisches Phänomen mit enormer zwischenmenschlicher Wirkung. LY verbindet die Menschen völlig unterschiedlicher Schichten, Kultu-

ren, Länder und Sprachen, denn gemeinsames Lachen verstärkt soziale Bindungen und sei, so ein Sprichwort, die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Verschiedene Studien zeigen, dass LY nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität und Arbeitseffizienz verbessert. So ist nicht zuletzt die Wirtschaft auf das Potenzial des LY aufmerksam geworden, weil es nicht nur bei Problemen am Arbeitsplatz, bei drohendem Burn-out oder depressiven Verstimmungen hilfreich sein kann, sondern ganz allgemein das Betriebsklima verbessern hilft. ■

*Für weitere Informationen:
www.lachyoga.ch*

sympathisch |
einfach |
effizient |



pex II
Die sympathische
Ärztsoftware

pex II ist ein hocheffizienter Assistent mit einem ausgeklügelten TarMed-Abrechnungs- und Informationssystem. Die Ärztesoftware besticht durch eine einfache, übersichtliche Bedienung und klaren Arbeitsabläufen, wie Patientenadministration, Terminverwaltung, führen der elektronischen KG, Laborwerte verwalten bis hin zur Abrechnung.

Mit einer Vielzahl an Softwareoptionen lässt sich Ihre persönliche pex II Lösung zusammenstellen. Zudem ist eine Vernetzung mit internen und externen Stellen jederzeit möglich.

Delemed AG | Medical Software
Talstrasse 4 | Postfach 99 | CH-3122 Kehrsatz-Bern
Tel. +41 (0)31 950 27 27 | Fax +41 (0)31 950 27 29
info@delemed.ch | www.delemed.ch

delemed
Ihr Partner für medizinische Software