

Wann haben Sie zuletzt gelacht?

Altenakademie: Zum zwölften Geburtstag wurde es im Glashaus ernsthaft lustig

Zwölfjähriges Bestehen hat der Lachclub in einer Broschüre zusammengefasst: Die Gruppe im Glashaus, nicht zwangsläufig ein Grund, um zu lachen, auf jeden Fall aber einer zur Freude. Das Lachen im Lachclub aber, so klärte Berthold Komesker auf, hat durchaus ernste Hintergründe. Zwar säße Erwachsenen nicht selten die negative Redewendung im Nacken: „Am vielen Lachen erkennt man den Narren“. Doch sagt der Volksmund auch: „Lachen ist gesund.“ Und diesem Motto schließen sich die Lach-Lustigen eher an. Was das Lachen bewirkt, hat der Lachclub in einer Broschüre zusammengefasst: Die Sauerstoffzufuhr verbessert, der Blutdruck normalisiert sich. Glückshormone (Endorphine) werden ausgeschüttet und wirken schmerzdämpfend, Stresshormone werden gedrosselt, das Immunsystem gestärkt und noch vieles mehr.

Nach Theorie und reichlich Lach-Praxis ging es den Gästen der Altenakademie gestern gut.

Kontakt zum Lachclub: Bert Komesker, 02361 / 651428
Internet: <http://www.lachclub-recklinghausen.de>



Wer lacht, lebt gesünder: Grundlos lachen lernten gestern die Mitglieder der Altenakademie bei Bert Komesker (r.) vom Lachclub Recklinghausen

FOTO: DAGMAR HOJTZYK