

Auf der „SENaktiv“ in Innsbruck stellt Senioren-Krebshilfe

Lachen ist gesund: Ein

Lachen ohne Grund. Das geht! Wie man sich den Humor erhält, auch wenn das Leben nicht immer einfach ist, das zeigt der deutsche Lachtrainer Christoph Emmelmann auf der Senioren-Messe „SENaktiv“ in Innsbruck vor. Die „Tiroler Krone“ besuchte einen Schnupperkurs und traf dabei viele glückliche Menschen.

Foto: Christian Birkbauer



Christoph Emmelmann geht mit den Menschen auf Tuchfühlung

Alle aufstehen, die Hände weit öffnen und loslachen. Christoph Emmelmann weiß, wie er Menschen motivieren kann. Der Deutsche ist Lachtrainer und hat auch Bücher über die gesunde Wirkung des Lachens geschrieben. Auf Einladung der Senioren-Krebshilfe gastiert Emmelmann auf der „SENaktiv“ und wird im kommenden Jahr mit seiner

VON CLAUDIA THURNER

„Humorschule“ in Innsbruck Station machen (siehe dazu Interview unten).

Rund 30 Frauen und Männer amüsierten sich gestern beim ersten Schnupperkurs und hörten auf das charmante Kommando des Deutschen. Hi, ha, ho, hu – alle Formen des Lachens wurden ausprobiert. Auch das Lachen über sich selbst. Das alles braucht Übung. „Es dauert rund ein halbes Jahr, bis sich die körperlichen Signale beim Lachen in unseren Gefühlen und Gedanken verankert haben. Wenn der Körper dem Geist immer wieder sagt, nimm's mit Humor, dann hört dieser darauf“, erklärte Emmelmann seinen gelehrigen Schülern, die sichtlich Spaß

neues Projekt vor ● Bei Schnuppertraining ging für die Teilnehmer die Sonne auf

Besuch in der „Humorschule“

an der Sache hatten und den ganzen Raum mit positiver Energie füllten.

Dass Lachen gesund ist, ist längst erwiesen. „Es wirkt sich positiv auf das Immunsystem, den Herzrhythmus, die Atmung und viele andere Körperfunktionen aus“, sagt Emmelmann.

Auch heute finden auf der „SENaktiv“ in der Messe Innsbruck zwei Humor-Schnupperkurse statt (11 und 15.30 Uhr). Infos zur „Humorschule“ beim Stand der Senioren-Krebshilfe (Halle C1, Stand 23).

„Krone“-Glücksrad

Auch die „Tiroler Krone“ ist bei der Senioren-Messe vertreten. Besuchen Sie uns und gewinnen Sie mit einem Dreh am „Krone“-Glücksrad. Tolle Preise warten auf Sie!



Foto: Christian Birkbauer

Ein schönes Bild: Die Teilnehmer des Schnupperkurses auf der „SENaktiv“ schütteln sich vor Lachen

Interview
„Für Krebspatienten besonders heilsam“

Prof. Reinhard Stauder, Präsident der Senioren-Krebshilfe Tirol, erklärt, warum für Kranke die „Humorschule“ so heilsam sein kann.

Herr Stauder, im Jänner startet in Innsbruck die „Humorschule“ für Krebspatienten und Angehörige. Wie kam es dazu?

Die Medizin hat längst erkannt, wie wichtig Humor und positives Denken für die Genesung ist. Denken wir an die Clown-Doctors. Wir von der Senioren-Krebshilfe sind deshalb auf die Lachtherapie von Herrn Emmelmann gekommen. Gerade für Krebspatienten und Angehörige kann dieses Training viel Entspannung bringen und neue Kraft für die Therapie geben.

Die Senioren-Krebshilfe bietet die „Humorschule“ vorerst nur in Innsbruck an. Es ist ein Pilotversuch. Ich bin aber überzeugt, dass

die Teilnehmer begeistert sein werden. Wir denken bereits an eine Ausweitung und eigene Kurse fürs Unter- und Oberland. c.t.



Professor Reinhard Stauder

Foto: Christian Birkbauer