

DR. MED.
ROMAN F. SZELIGA
ERST DER SPASS,
DANN DAS
VERGNÜGEN
MIT EINEM
LACHEN
ZUM ERFOLG



**Verlosung:
3 Bücher mit
Signierung**

MITMACHEN! Wir verlosen drei Bücher von Dr. Med. Roman F. Szeliga, „Erst der Spass, dann das Vergnügen“, erschienen im Kösel-Verlag. Einfach auf www.gesundundfit.at mitmachen und gewinnen. Wir wünschen viel Glück!

Lachen ALS MEDIZIN

HUMORVOLL Lachen hilft gegen Stress, stärkt das Immunsystem, wirkt gegen Schmerzen und Infektionen. Hier die besten Tipps, wie auch Sie mehr Schwung und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen können.

Wann haben Sie eigentlich zuletzt so richtig herzlich gelacht? Gestern beim Tratsch mit Ihrer besten Freundin? Gemeinsam mit Ihren Kindern? Oder haben Sie sich einen lustigen Film angeschaut? **Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: Nur eine Minute Lachen am Tag kann das Leben um 20 Minuten verlängern.**

„Ja, würden wir auch noch mit einem Lächeln Sport betreiben, könnten wir alle uralt werden“, behauptet Dr. Med. Roman F. Szeliga, Internist und Humorexperte aus Wien. Der heimische Clini-Clowns-Mitbegründer füllt derzeit mit seinen humorvollen Vorträgen und Lach-Seminaren Hallen mit bis zu 10.000 Teilnehmern. „Ich bin Internist für Magen, Darm und Leber und habe den positiven Knackpunkt meines Lebens erfahren, als ich sah, was passiert, wenn man das Lachen dort zum Einsatz bringt, wenn es scheinbar nichts mehr zu Lachen gibt. Nämlich bei krebserkrankten Kindern.“

Humor und Leichtigkeit: Durch ein herzhaftes Lachen wird Energie freigesetzt, welche in der Sekunde eine doch traurige Situation verändern kann. Dazu Szeliga: „Das Spannende ist, dass es nach einem Lachen nicht nur den kranken Kindern im Spital besser geht, sondern auch den Eltern, den Ärzten, dem ganzen Umfeld.“

Die heilende Kraft des Lachens

„Lachen ist der größte Feind des Stresses“.



LACHEN WIE EIN KIND:
Werden Sie zum Kind und lachen Sie aus vollem Herzen. Dann bleiben Sie gesund ...

Lachen stärkt das Immunsystem

Studien der Gelotologie (Lehre vom Lachen) ergaben, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung erfahren, die mehrere Stunden anhalten kann. Auch das körpereigene Immunsystem wird aktiviert.

Lachen verändert unsere Gedanken: Es lockern sich beim Lachen also nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Es kommt zu einer veränderten Sicht der Dinge. Dem Patienten wird es möglich, seine Situation, die darin involvierten Personen und sich selbst mit etwas Abstand und aus einer anderen Perspektive zu sehen. Durch diese veränderte Sichtweise ist es dem Betroffenen möglich, seine zuvor als belastend empfundene Situation zu überdenken und neue Lösungsansätze für sein Problem zu finden.

Auswirkung des Lachens auf unsere Psyche: Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer Mensch. Bedingt durch Gelassenheit in Kombination mit geringer Nervosität sind fröhliche Menschen kontaktfreudiger, bei anderen beliebter und erfolgreicher. Also: Keep Smiling!

SANDRA KÖNIG ■

sagt Szeliga. Menschen werden durch Lachen zufriedener, kreativer und spontaner. Außerdem lenkt es von Schmerzen ab und senkt die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Lachen ist nicht nur Ausdruck von Heiterkeit, sondern wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Das passiert beim Lachen: Statt Stresshormone werden beim Lachen Glückshormone, Endorphine, ausgeschüttet. Selbst unter größter Arbeitsbelastung würden sich auf diese Weise Verspannungen lösen. Wer die Mundwinkel hochzieht, richtet sich automatisch auf und vermeidet eine traurige Grundhaltung. Selbst gegen Verstopfung, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit soll das Lachen helfen.

LACHEN ALS THERAPIE: „Es hat noch niemand beim Lachen einen Herzinfarkt bekommen und wir haben uns auch noch nie zu Tode gefreut“, so der Botschafter des Humors, Dr. Med. Roman F. Szeliga. Und? Er hat damit recht!

FÜNF TIPPS VOM HUMOR-EXPERTEN

TIPP 1:

Gegengift zum Morgenfrust: Wenn Sie in der Früh in den Spiegel lächeln – ich verspreche Ihnen, da lächelt wer zurück. **Steigen Sie doch mal mit einem Lächeln in den Bus** oder in die U-Bahn und schenken Sie dieses wildfremden Menschen und seien Sie gespannt auf die Reaktionen. Es wird Ihnen gefallen.

TIPP 2:

Positive Gedanken! Sie selbst haben jeden Tag die Wahl, wie Sie sich fühlen möchten, denn unsere Gedanken bestimmen unser

Handeln. Haben Sie schon mal den Satz analysiert: „Ich ärgere mich.“? Tauschen Sie diesen gegen den Satz: **„Ich freue mich!“**

TIPP 3:

Bewegung: Musik und Sport in der frischen Luft tun der Laune gut, genauso wie die Serotonin-Trigger Schokolade und exotische Früchte. Wenn Sie nicht aus dem Haus gehen können, kein Problem: den Heimtrainer vor ein Fest stellen und bei Ihrer Lieblingsmusik **Glückshormone freisetzen** und nachher ein Stück Papaya essen.

TIPP 4:

Let's have a Party! Gemeinsam Freude zu haben ist besser, als gemeinsam zu jammern. Zeigen Sie allen Miesepetern die rote Karte und **feiern Sie so oft sie können** – auch die kleinen Erfolge.

TIPP 5:

„Erschlafen“ Sie sich positive Emotionen. Das ausreichend Schlaf generell gesund ist, das wissen wir. Wie wichtig er aber für unsere positive Stimmung und Humorfähigkeit ist, das haben Wissenschaftler jetzt bewiesen.

