



MODEL-FOTO: COLOURBOX/DE

Die Kraft des Lachens ■

DOPING FÜR DIE SEELE

Humor als Medizin. Wer negative Gedanken los wird, lebt leichter und gesünder. Oder kennen Sie jemanden, der beim Lachen einen Herzinfarkt bekommen hat? *Von B. Biedermann*

Wir Österreicher sind Weltmeister im Jammern. Wir jammern über das Wetter, den Chef, den Wochentag oder die schlechten Fußballergebnisse. Und nur die wenigsten denken beim Jammern an den Grundsatz: Meine Einstellung bestimmt mein Handeln. Ein simpler Perspektivenwechsel kann zu so viel mehr Lebensqualität führen, weiß der Arzt und Humorexperte Roman F. Szeliga: „Beginnen Sie in kleinen Schritten. Versuchen

DAS GRATIS-GIROKONTO ZUM NULLTARIF:

Kontoführung:	EUR 0,00
Bankomatkarte:	EUR 0,00
Kreditkarte:	EUR 0,00
Online-Daueraufträge:	EUR 0,00
Online-Einzahlungsaufträge:	EUR 0,00
Online-Banking:	EUR 0,00

Mehr Informationen:
www.direktanlage.at • 0810 201221

* Gehalts-/Pensionskonto; Startbonus nach dem dritten Gehalts-/Pensionseingang; Angebot gültig bis auf weiteres



Jetzt mit
€75
Startbonus!*



direktanlage.at

Bank anders

Mehr Service. Weniger Spesen.

IM GESPRÄCH



Dr. Roman F. Szeliga

Arzt und Mitbegründer
der CliniClowns

■ Inwieweit wirkt sich Lachen auf den Gesundheitszustand aus?

Es werden Glückshormone freigesetzt, die Stresshormone werden gesenkt, Endorphine ausgeschüttet.

■ Wie soll man lachen, wenn man nichts zu lachen hat?

Es kann immer etwas bringen, wenn man versucht etwas Positives an einer Situation zu suchen. Aber: Humor führt nicht immer zum Ziel z. B. bei schwerer Krankheit. Aber wenn der Zeitpunkt passt, kann er auch hier Gutes tun.

■ Wie viel bewirken positive Gedanken?

Viel. Die Gedanken beeinflussen die Einstellung. Es gibt immer Dinge, die positiv sind. Üben Sie es!

Sie mit einem Lächeln in die U-Bahn einzusteigen oder dem grantigen Portier, bei dem Sie jeden Tag vorbeigehen, ein Kompliment zu machen. Humor wirkt nach innen und nach außen. Wenn es mir gut geht, geht es auch den anderen gut.“ Klingt doch ganz einfach und ist auch noch gut für die Gesundheit. Denn: Beim Lachen werden wir zufriedener, kreativer und spontaner.

Zufriedenheit erlachen. Ein herzhafter Lacher lenkt von Schmerzen ab und senkt die Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Auch das körpereigene Immunsystem wird durch einen Lachanfall aktiviert. So können jene Blutinhaltsstoffe deutlich vermehrt werden, die für die Immunabwehr wichtig sind. Und auch auf die Psyche hat das

Lachen enorme Auswirkungen. Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer Mensch. Fröhliche Menschen gelten als kontaktfreudiger, beliebter und sozial erfolgreicher.

Lachend zum Erfolg. Das bestätigt auch Humorexperte Roman F. Szeliga. „Humorvolle Chefs werden von den Mitarbeitern mehr geschätzt und Unternehmen, in denen die Stimmung gut ist, sind viel erfolgreicher.“ Viele Firmen würden deshalb auf sogenannte Mood Manager setzen, die gute Stimmung verbreiten. Auch in den Pausenräumen wird gerne gejamert, deshalb gibt es in manchen Firmen sogenannte Nichttrauerer-Zonen. Dort wird gelacht und über Posi-

tives gesprochen. Es entsteht ein Schneeball-Effekt für Firma und Mitarbeiter.

Machen Sie es anders. Keiner fühlt sich im Jammertal wirklich wohl. Ärgern Sie sich also nicht am Sonntag, dass morgen Montag ist, sondern rücken Sie das Positive in den Mittelpunkt. Vielleicht ein Mittagessen mit Kollegen oder ein erledigter Auftrag. Ärgern raubt uns extrem viel Substanz, Freude hingegen steckt an. Ein Lächeln kostet nichts und bringt so viel. Vorangesetzt es ist ehrlich und nicht künstlich aufgesetzt. ■

**DEXTRO
ENERGY**

Sorry, liebe Banane,
aber der direkte Weg
ins Hirn ist niemals
eine Kurve.

Während andere Lebensmittel wie zum Beispiel eine Banane erst vom Körper verdaut und in verwertbare Bausteine gespalten werden müssen, geht Dextro Energy sofort ins Blut und unterstützt das Gehirn beim Denken.

Einfach schneller im Kopf.

