

Presseclipping

Kunde: Zeit des Lachens e.V.

Publikation: Dresdner Neueste Nachrichten

Ausgabe: 15.01.2016

Seite:

Titel: Lachen ist die beste Medizin!

Auflage:

Lachen ist die beste Medizin!

Ärzte, Pflegepersonal und Eltern sind sich einig: Lachyoga wirkt nachhaltig

Lachyoga ist unbezahlbar, wenn es darum geht, belastende Situationen im Klinikalltag zu bewältigen. Zu diesem Ergebnis kommt der in München ansässige Verein „Zeit des Lachens e.V.“, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Lachen, Freude, ganz viel Spaß und vor allem Abwechslung in bundesdeutsche Kinderkliniken zu bringen.

Eltern und Pflegepersonal sind als Angehörige und Betreuer Tag für Tag gefordert, nämlich über sich hinaus zu wachsen, wenn ein Kind schwer erkrankt ist und einen langen Klinikaufenthalt durchzustehen hat. Genau hier setzt der Verein an: Im Anschluss an jeden „Tag des Lachens“, schenkt er Angehörigen, Pflegern und Ärzten ein Lachyoga-Seminar. Damit soll es ihnen ermöglicht werden, sich in angesprochen belastenden Situationen aus eigener Kraft in kürzester Zeit in eine positive Grundstimmung zu versetzen – im oftmals anstrengenden Klinikalltag eine wertvolle und anhaltend wirkende Gabe.

Nun bestätigen die aktuellen Auswertungen der letzten Veranstaltung die Wirkung des Lachyoga: 80 Prozent der Teilnehmer konnten Kraft und positive Energie aus dem Seminar ziehen. Die Befragten geben an, dass Lachyoga ihnen hilft, mit den Belastungen fertig zu werden, die der Umgang und die Pflege der kranken Kinder mit sich bringen. Ebenfalls knapp 80 Prozent gehen davon aus, dass ihnen die Methoden, die im Seminar vermittelt werden, langfristig helfen können. Alle Beteiligten bestätigen, dass sie das Lachyoga-Seminar weiterempfehlen würden, da sie „tolle Übungen für den Alltag gezeigt bekommen [haben]“, wie eine Pflegekraft kommentiert. Ziel des Vereins ist es, Lachyoga regelmäßig als wirksame Methode der Stressbewältigung im Klinikalltag zu etablieren und so



Personal und Eltern bei der Bewältigung der Herausforderungen eines langen Krankenhausaufenthaltes zu unterstützen.

Die aktuellen Ergebnisse gehen auf eine Studie zurück, die in diesem Jahr im Anschluss an einen „Tag des Lachens“ in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Ulm durchgeführt wurde. Die positiven Aussagen hieraus bestätigen frühere Studienergebnisse für Lachyoga-Seminare, beispielsweise im LMU-Uniklinikum am Campus Großhadern, in der Schön Klinik Vogtareuth und in der Kinderklinik in Bayreuth.

Zusammen mit Partnern und Freunden der Initiative wird am

Lachen macht und hält gesund, weil es das Immunsystem aktiviert und Glückshormone ausgeschüttet werden, die sich positiv auf das Gesamtbefinden auswirken.

Foto: Fotolia.com/Anja Götz

„Tag des Lachens“ gemacht, gebest, gesungen und gezeubert im Rahmen eines bunten Programms für die kranken Kinder, deren Angehörige, Freunde und das Klinikpersonal.

Für Jacqueline Althaler, Gründerin und Sprecherin von „Zeit des Lachens e.V.“, steht vor allem die langfristige Wirkung der Veranstaltung im Vordergrund: „Mit unserem Engagement wollen wir nachhaltig Impulse für ein gutes Klimafeld im Krankenhaus setzen. Wie das sprichwörtliche Stein im Wasser soll die positive Stimmung, die wir an einem „Tag des Lachens“ verbreiten, ihre Kreise ziehen und noch lange auf den Stationen der Kliniken erhalten bleiben.“

Ein Imagefilm, im Internet abrufbar unter der Adresse <https://www.youtube.com/watch?v=fNdH64Jr1cc> visualisiert wunderbar, wie Lachyoga in den Klinikalltag wirkt.

➔ Weitere Informationen unter: www.zeitdeslachens.de