

Ausgabe 1-2020

# MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ LÜDWIGSHAFEN



**Lachen ist die beste Medizin ... Seite 18**

**Aus den anderen MUNDUS Residenzen ... Seite 12**

**Preisausschreiben ... Seite 20**





S. 18

3 Vorwort

4 Aus unserer Residenz

12 Aus den anderen Residenzen

17 Gerda Glosse



S. 20

## IMPRESSUM

Herausgeber  
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH  
Scharnweberstraße 1

13405 Berlin

Bildnachweis: Adobe Stock

Sofern nicht anders gekennzeichnet,  
befinden sich alle Rechte an den  
verwendeten Bildern im Besitz der  
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH  
©2020

Verantwortlich für den Inhalt  
Detlef Heitzmann, Andreas Lammers

18 Lachen ist die beste Medizin

20 Kreuzworträtsel mit  
Preisausschreiben



*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Leserinnen und Leser,*

*in den vergangenen Wochen haben wir alle erfahren müssen, mit welcher Dynamik sich unser Alltagsleben ändern kann. Umso wichtiger ist es, dass wir in Zeiten wie diesen besonnen und sensibel reagieren. Die Gesundheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie unseres Mitarbeiterteams haben für uns oberste Priorität. Wir möchten an dieser Stelle daher die Gelegenheit nutzen und Ihnen ganz herzlich danken. Die meisten von Ihnen tragen mit so viel Engagement und mit der entsprechenden Ruhe dazu bei, diese schwierige Situation bestmöglich zu meistern. Darauf sind wir sehr stolz. Wir versichern Ihnen, dass wir von unserer Seite gemeinsam mit der Residenzleitung weiterhin alles Erdenkliche tun, diese Situation auch künftig umsichtig und besonnen unter Kontrolle zu halten.*

*Nichtsdestotrotz sollten wir auch an die wunderbaren MOMENTE denken, in denen wir uns zum Beispiel an den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings erwärmen und mit einem Lächeln auf den Lippen diese schöne Jahreszeit genießen. Wussten Sie eigentlich, dass hinter dem Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ tatsächlich eine Wissenschaft steckt?*

*Wir wünschen Ihnen in diesen Zeiten ein paar schöne MOMENTE beim Durchblättern unserer neuen Ausgabe.*

*Mit herzlichen Grüßen,  
bleiben oder werden Sie gesund*

*Ihr Detlef Heitzmann & Andreas Lammers  
- Geschäftsführer der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -*



## UNSERE NÄRRISCHE CAFETERIA



*Auf geht's zur Polonaise!*

In diesem Jahr feierten wir unsere närrische Cafeteria mit Günther Frosch am Keyboard. Er heizte unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zum Schunkeln und Tanzen mächtig ein. Es zog sogar die ein oder andere Polonaise durch unser Restaurant und das Konfetti flog durch die Luft. Bei Berliner und Kaffee haben

wir ausgelassen gefeiert. Viele lustige und sehr fantasievolle Kostümierungen gab es zu bestaunen. Unser lieber Haustechniker, Herr Schmidt, wollte doch schon immer mal gerne eine Prima Ballerina sein. :-)) Bis in den Abend hinein haben wir gefeiert und alle hatten sehr viel Spaß.



*Es war eine tolle Stimmung!*



*Die nächste Polonaise wartet schon!*





*Hoch die Hände!*



*Was für eine Federboa!*



*Einfach großartige Kostüme!*



## UNSERE SENIORENPRUNKSITZUNG



*Die Rheinschanze zu Besuch in unserer Residenz.*

Unsere diesjährige Seniorenprunksitzung fand mit dem Karnevalsverein der Rheinschanze statt. Der Elferrat führte durch das kunterbunte Programm, in dem sich Tanzmariechen, Büttenredner und Gardentänze abwechselten. Musikalisch wurde einiges geboten, sodass unsere Bewohnerinnen und Bewohner auch

zum Schunkeln und kräftigem Mitsingen kamen. Wer wollte, konnte natürlich auch das Tanzbein schwingen. Einige Bewohnerinnen und Bewohner kramten in ihren Faschingskisten und kamen in sehr fantasievollen Kostümen. Bei Kartoffelsalat und Würstchen ließen es sich alle gut gehen.



*Sehr chic, die Damen!*



*Büttenreden durften nicht fehlen.*





*Prost!*



*Überall farbenfrohe Kopfbedeckungen.*



*Jung und Alt feierten gemeinsam.*

## ÜBER DIE RHEINSCHANZE

Die Rheinschanze ist der älteste Karnevalverein in Ludwigshafen am Rhein. Im Jahre 1877 haben sich ein paar nette Menschen zusammengefunden, um in der Gaststätte „Zum Storchen“ in Ludwigshafen die Rheinschanze zu gründen. 1884 wurde mit dem gerade in Ludwigshafen gastierenden Zirkus Bügler und mit der finanziellen Unterstützung der Aktien-Brauerei, der erste Fasnachtszug in Ludwigshafen durchgeführt. Ab 1910 hatte der Gründungselferrat Adolf Schütz das Präsidentenamt übernommen und zwanzig Jahre lang ausgeübt. In diesen Jahren hat sich die Rheinschanze zu seiner ersten Blüte entfaltet. Nach dem ersten Weltkrieg und der Inflation wurde das „Rheinschanzenschiff“ mit dem Erlös eines Volksfestes im Ebertpark wieder flott gemacht. 1933 mit der Machtergreifung wurde Wilhelm Zickgraf Präsident der Rheinschanze und führte durch die zweite Blütezeit des Vereins. Von 1939 bis 1963 übernahm Dr. Adolf Heim das Präsidentenamt. Nach dem zweiten Weltkrieg stand der Verein wieder vor dem Nichts. Bald darauf erlebte die Rheinschanze ihre dritte große Blüte. Die Prunk- und Nachthaubensitzungen setzten Glanzlichter in der Ludwigshafener Fasnacht. Als Eintrittskarten wurden zeitweise halbe Schweine angeboten und auch genommen. Ab 1963 hat dann Rudi Kraut das Schiff als Kapitän gesteuert. Er musste die Umstellung vom alten Pfalzbau mit seiner unvergleichlichen Atmosphäre auf den neuen Pfalzbau bewältigen. Aber auch die „Jungen“ haben es bis heute verstanden das Rheinschanzenschiff flott zu halten.

Das Engagement des Elferrates, die Unterstützung durch den Senat, der Garde und des Wirtschaftsausschusses (Elferratsdamen) ist Garantie, dass die Rheinschanze auch die nächsten Jahre ein fester Bestandteil der Ludwigshafener Fasnacht bleiben wird. Der Verein will auch weiterhin seinen Besuchern der Prunk- und Nachthaubensitzungen ein qualitativ gutes Programm bieten. Er will aber auch, dass seine Sitzungen für Senioren und besonders die WfB - Sitzung für die behinderten Mitbürger ein fester Bestandteil bleibt.

*Quelle: [www.kvrheinschanze1877.de](http://www.kvrheinschanze1877.de)*



## DER FRÜHLING IST DA!



*Frau Müller-Sadiki fleißig beim Pflanzen.*

Die Schneeglöckchen und auch die Krokusse blühen schon länger. Endlich ist der Frühling da. Mit zartem Grün und lauer Luft lockt er uns nach den kalten Wintermonaten endlich wieder nach draußen und wir freuen uns schon jetzt schöne Stunden auf unseren Terrassen zu verbringen. Unsere liebe Frau Müller-Sadiki steht schon lange in den Startlöchern, um die robusten einjährigen Pflanzen wie Stiefmütterchen, Primel oder Belli in die Erde zu setzen. Auch das Gehölze benötigt einen Frühjahrsputz, damit es bald kräftig austreiben kann.

Sobald die Terrassenmöbel platziert werden, steht einem entspannten Nachmittagskaffee mit einem leckeren Stück Torte auf unserer schönen Terrasse nichts mehr im Wege.



*Schöne Nachmittage auf unserer Terrasse.*



## FRAU MÜLLER-SADIKI STELLT SICH VOR ...

Frau Müller-Sadiki arbeitet seit Dezember 2018 als Betreuungsfachkraft in unserer Residenz. Die Entscheidung, sich hier beworben zu haben, hat sie keine Minute bereut! Denn hier kann sie sich selbstständig und mit Eigeninitiative zum Wohle der Bewohner einbringen. Im Rahmen ihrer Anstellung als Betreuungsfachkraft (50%-Stelle) ist sie überwiegend für die Station WB 2 zuständig. Durch ihre vorige Ausbildung zur Fleuristin, hat sie nun seit Januar 2020 die Gelegenheit bekommen als Dekorateurin - in einer weiteren 25%-Stelle - sich um das Ambiente und das Verschönern der Residenz zu kümmern.

### **Was hat Sie bewogen sich in einer Senioren Residenz zu bewerben?**

Es ist mir eine Freude älteren Menschen bei Veranstaltungen und Festen, beim Essen, bei therapeutischen Maßnahmen oder auch Arztbesuchen helfend zur Seite zu stehen.

### **Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?**

Ich liebe die abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit mit den zum Teil pflegebedürftigen Bewohnern. Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn meine Bemühungen dankbar angenommen werden und sich auch bei schwierigen und anfänglich verschlossenen Bewohnern langsam eine positive Kommunikation aufbaut.

### **Gibt es ein Erlebnis, das Sie persönlich bewegt hat oder sie zum Schmunzeln brachte?**

Es gibt täglich Erlebnisse die einen nachdenklich machen, zum Schmunzeln bringen oder auch „das Herz erwärmen“. Ganz besonders dann, wenn die Menschen von ihren schönen Erinnerungen erzählen. Man braucht nicht besonders viel Empathie, um zu spüren, wie glücklich diese Menschen in diesem Moment sind...

### **Wie entspannen Sie sich vom beruflichen Alltag?**

Meine größte Entspannung gibt mir wohl eindeutig mein geliebter „Haus-Tiger“... Aber ich genieße es auch - zum Beispiel nach einem anstrengenden Work-Out - mich in der Sauna von

den Strapazen des Alltags zu erholen oder mich einer Massage hinzugeben und dabei alle Sinne zu entspannen.

### **Welches Buch haben sie zuletzt gelesen?**

Das war „Bob, der Streuner - Die Katze, die mein Leben veränderte“ von James Bowen. Ich finde dieses Buch einfach nur ungeschönt und traurig, aber dennoch wunderschön geschrieben.

### **Für welche Musik können Sie sich begeistern?**

Bis auf wenige Musikrichtungen, die ich nicht sehr angenehm in den Ohren finde -Techno, Heavy-Metal oder ähnliches - bin ich nicht sonderlich festgelegt. Dennoch finde ich, dass in der deutschen Musikwelt die deutsche Sprache wieder mehr Beachtung finden sollte. Daher finde ich Musik von zum Beispiel Tim Bendzko, Sascha, Xavier Naidoo usw. besonders schön...

### **Wo wäre Ihr Traumurlaub?**

Das wäre wohl eindeutig Hawaii: Ich träume von der dortigen Kultur, den Sandstränden, der Sonne und der wunderschönen Pflanzenwelt - vor allem von den vielen Orchideen-Arten...

### **Wenn Sie selbst Bewohner wären, was würden Sie sich in einer Residenz wünschen?**

Zuerst einmal würde ich mir mehr Engagement und Einsatz von ehrenamtlichen Menschen wünschen. Dann wäre es bestimmt eine Bereicherung, wenn es die Möglichkeit gäbe, dass mehr Kinder/Jugendliche oder auch mehr Menschen mit Haustieren die Bewohner besuchen - wohl wissend, dass meine Wünsche sehr viel Verwaltungs- und Organisationsaufwand bedeuten würden.

### **Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus dem Arbeitstag ausgeschieden sind?**

Allem voran wünsche mir natürlich, dass ich auch im Rentenalter noch gesund und fit bin! Falls ich aber doch pflegebedürftig sein sollte, wünsche ich mir eine verantwortungsbewusste, kompetente, liebevolle und mitfühlende Betreuungshilfe, wie ich es bin!

**Vielen Dank für das Gespräch!**



## IM GESPRÄCH MIT KATJA REMMLINGER

Katja Remmlinger hat im März 1986 in unserer Senioren-Residenz in Ludwigshafen als sogenannte „Hausdame“ angefangen. Das bedeutete damals so viel wie „Mädchen für Alles“. Zu dieser Zeit gab es in unserer Residenz noch so gut wie keine bunten und unterhaltsamen Freizeit- und Aktivitätsangebote für die Bewohnerinnen und Bewohner. Der Bedarf und das Interesse waren jedoch groß und so hat sich Frau Remmlinger dieser tollen Aufgabe angenommen und bietet unseren Bewohnerinnen und Bewohnern nun schon seit vielen Jahren zahlreiche unterschiedliche Aktivitäten an.

### **Was sind Ihre Aufgaben hier in der Residenz?**

Ich leite an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten die Gruppen Sitzgymnastik, Gedächtnistraining und den Lesekreis. Außerdem führe ich in Zusammenarbeit mit unserem ambulanten Pflegedienst Einzelaktivierung mit dementiell erkrankten Bewohnern durch. Saisonal biete ich, mit meiner lieben Kollegin Frau Köhler, die Bastelstunde an, die immer sehr großen Zuspruch findet.

### **Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?**

Den Alltag für unsere Bewohner interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten und Ihnen bei meinen Aktivitäten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

### **Haben Sie einen Lieblingsplatz zum Entspannen nach der Arbeit?**

Ich liebe es, mich draußen im Freien zu bewegen.

### **Was war Ihr Berufswunsch als Sie klein waren?**

Für Menschen und Sport habe ich mich schon als Kind begeistert und es war mir schon früh klar, dass ich irgendetwas in diesem Bereich machen möchte.

### **Welche Musik hören Sie am liebsten?**

Rock und Klassik

### **Haben Sie ein Lieblingsgericht?**

Spätzle - das kommt wohl daher, dass mein Vater „Schwob“ ist.



Katja Remmlinger mit unserer Sitzgymnastikgruppe.



## LUSTIGES OSTERBASTELN

Wochenlang haben einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner fleißig für Ostern gebastelt. Der Kreativität haben sie dabei keine Grenzen gesetzt. Heraus kamen erstaunliche



viele kleine Kunstwerke. Zusammen mit unseren beiden lieben Mitarbeiterinnen, Frau Remmlinger und Frau Köhler, wurde dabei auch noch viel gelacht.



*Osterbasteln mit Frau Remmlinger und Frau Köhler.*



*Kreativer Austausch.*



*Ostern kann kommen!*



## AUS ESSEN

Am 19. Februar 2020 fand in unserer Residenz die **Karnevalsfeier** statt. Nach Einzug des „Elferrates“ um 15.11 Uhr startete die Party mit köstlicher Bowle, frischen Berlinern und herzhaften Schnitten. Viele Bewohnerinnen und Bewohner und das ganze Mitarbeiterteam hatten sich sehr fantasievoll kostümiert.



*Auf geht's zur Polonaise!*



*Herr Schuster in Bestform!*



*Tolle Kostüme unserer Mitarbeiter!*



*Der Hut durfte nicht fehlen.*

Unser **Jazzfrühstück** hat sich zu einem regelrechten Geheimtipp entwickelt. Sehr schnell waren wieder alle Plätze ausgebucht und die Vorfreude der Bewohner und Besucher war sehr groß. In lockerer Atmosphäre wurde wieder gefrühstückt und gejazzt.



*Es war eine tolle Stimmung!*



*Die JB Live Band.*





*Die beiden Damen hatten viel Spaß.*

Auf vielfachen Wunsch unserer Bewohnerinnen und Bewohner besuchten uns Frau Dr. Jacobsen und Luis Gonzales für einen **spanischen Nachmittag**. Unsere Bewohner lauschten den beiden Künstlern zwei Stunden lang mit großer Aufmerksamkeit und erfreuten sich an der großartigen Stimme von Frau Dr. Jacobsen und der musikalischen Untermalung durch Luis Gonzales.



*Frau Dr. Jacobsen und Luis Gonzales.*



*Unsere Bibliothek war gut besucht.*

## AUS KASSEL

Am diesjährigen **Rosenmontag** hatten wir ganz besondere Gäste: Das Kasseler Prinzenpaar kam auf seiner Tour durch die Stadt auch bei uns vorbei, um unsere Bewohner und Gäste zu begrüßen. Danach gab es ein närrisches Programm der Karnevalsgesellschaft „Die Pääreschwänze“.



*Die Stimmung war bestens.*



*Das Kasseler Prinzenpaar.*



*Die Kindergarde.*





„Die Pääreschwänze“.

Ein etwas anderes Konzert boten uns die sechs Sängerinnen und Sänger des **Ensembles fis-Filet**. Dieses hat sich dem modernen, vielfarbigen, sechsstimmigen A-cappella-Gesang verschrieben. Die Gruppe aus Kassel sang poppige, folkloristische, spirituelle, jazzige und auch klassische Songs in alten und neuen - überwiegend eigenen - Arrangements.



Das Ensemble fis-Filet.

Trotz des regnerischen Wetters kamen wieder sehr viele Interessenten und Gäste zum **Tag der offenen Tür** in unsere Residenz. Neben Führungen durch das Haus und Besichtigungen von Apartments hatten die Besucher und Bewohner die Möglichkeit, an den verschiedensten Verkaufs- und Informationsständen zu flanieren.



Viele Besucher kamen.



Die Familie Kiera.



Begeisterte Zuhörer.



Andrang am Schmuckstand.





*Es gab viele Köstlichkeiten.*



*Das Umzugsunternehmen Lösch.*

## AUS MAINZ

Die Fastnachtszeit startete in unserer Mainzer Residenz mit unserem **Kreppelkaffee**. Herr Schatton spielte auf und unsere Bewohnerinnen und Bewohner schunkelten gleich fröhlich und beschwingt mit. Das Programm war so bunt und fröhlich wie unser Publikum.



*Die Stimmung hätte nicht besser sein können!*



*Das Duo Esperanto.*



*Fastnachtsredner Ciro Visone.*





*Das wirbelnde Funkemariechen.*



*Bunt und fröhlich als Motto!*



*Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.*

Es wurde sehr spannend bei uns in der **MUNDUS** Senioren-Residenz in Mainz. Der bekannte Journalist und Autor **Lothar Schöne** kam und las uns aus seinem neusten Krimi „Mona Lisa stirbt im Rheingau“ vor. Mit viel Humor und originellen Figuren schaffte er es das Publikum schnell in seinen Bann zu ziehen.



*Lothar Schöne liest vor.*



*Einige Werke des Autors.*

Am Valentinstag ging es mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zur **Van-Gogh-Ausstellung** ins Städelmuseum nach Frankfurt. Sehr souverän und mit viel Charme führte uns ein Museumsmitarbeiter durch die Ausstellung und erklärte Bilder und Schaffen Van Goghs.



*Auf geht's ins Städelmuseum!*



## „SUCHE MANN FÜR KONZERTBESUCHE“

Ein großer Vorteil im Alter ist: Man hat endlich genügend Zeit, die Zeitung gründlich zu lesen. Also nicht nur beim Frühstück zwischen Käsebroten und Kaffee die Überschriften zu überfliegen und abends auf dem Sofa noch einige Artikel zu schmökern. Ich kann jetzt jedes Ressort durchgehen. Und ich habe sogar für etwas Zeit, das mich sowieso fasziniert: Kleinanzeigen und Kontaktanzeigen. Die meisten Kontaktanzeigen richten sich an Menschen zwischen 30 und 50. Natürlich, das sind die Jahre, in denen die Menschen heutzutage ihre erste Ehe verlassen und auf die zweite zusteuern wollen. Aber danach wird die Luft richtig dünn.

In meiner Altersgruppe gab es jahrelang immer nur eine einzige Anzeige. Ein 76-jähriger Mann, sportlich, Nichtraucher, den sie am Ende der Spalte druckten. Er war mir per se ja schon mal sympathisch, weil er sich die »Schulter zum Anlehnen« und ähnlich schmierige Formulierungen sparte. Ein paar Wörter, die Chiffre, unter der man mit ihm Kontakt aufnehmen kann, das war's. Aber ich habe meine Chance wohl verpasst, seit einigen Monaten fehlt seine Anzeige. Ich hoffe, der Grund ist eine tolle Liebesgeschichte – und nicht ein Sarg. Ich werfe in meinem Kopf immer wieder die Idee hin und her, ob ich noch einmal einen Partner haben möchte. Mein Mann ist vor sechs Jahren gestorben und war vorher durch seine Alzheimerkrankung nicht mehr er selbst. Ich habe also schon seit einigen Jahren das Gefühl, mich dem Leben alleine zu stellen. Das hat wirklich viele Vorteile – endlich nach dem eigenen Rhythmus leben, Jogginghosen tragen können, solche Sachen – aber in manchen Situationen vermisse ich es, einen Partner zu haben. Was ich ganz sicher sagen kann: Ich will niemanden, der die Fernsehzeitung studiert und um den ich mich kümmern muss. Keinen alten Grantler. Sondern jemanden, mit dem ich schöne Momente teilen kann. Einen Mann, der mich auf gute Weise am Leben hält. Der

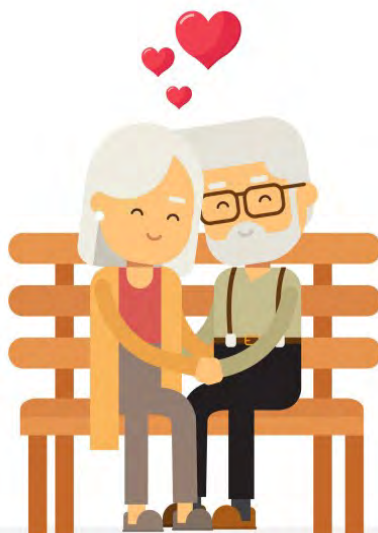
mich abends abholt und mich zum Konzert ausführt. Der gerne liest und mir neue Autoren empfiehlt. Einen Gesprächspartner, der nicht in der Vergangenheit verharret, sondern mit dem ich beim Frühstück über Politiker schimpfen kann. Aber einen solchen Mann zu finden, wird nicht leicht. Ich sehe das bei meinen weiblichen Bekannten. Manche von ihnen haben es probiert und sich im Alter noch einmal auf eine neue Beziehung eingelassen. Aber das waren leider eher abschreckende Beispiele. Eine Freundin von mir, die leider vor kurzem gestorben ist, hatte zum Beispiel einen Freund, der sich selbst wohl als Gentleman der alten

Schule sah. Ich sah ihn hingegen als einen eher schleimigen Typ, der zu vielen Frauen gleichzeitig den Hof machte mit seinen vermeintlich galanten Umgangsformen. Alte Menschen sind wie Bäume im Winter, die all ihre Blätter verloren haben. Du siehst auf einen Blick, wie der Stamm gewachsen ist. In der Jugend kann man seine wahren Eigenschaften lange ver-

bergen unter angenehmen Umgangsformen und interessanten Hobbys. Aber im Alter verstärken sich die Charaktereigenschaften und die Marotten fressen sich fest. Man kann sich nicht mehr so leicht anpassen und will das auch nicht mehr. Mir geht es ja genauso. Deswegen an dieser Stelle meine ehrliche Kontaktanzeige: W (78), fröhlichschwimmverrückt, Kaffeeschwarztrinkerin, sucht nach einem Mann, der die ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen erst mal schweigt, dann ein angenehmer Gesprächspartner ist, gerne in die Oper geht, eine Meinung hat und nichts gegen ein Glas Wein und eine Käseplatte hat. Ich glaube, die Suche wird noch ein bisschen dauern. Und falls es nicht klappt: auch ok. Ich bin zu alt für halbgare Sachen.

Bis dahin und bleiben Sie munter

Ihre Gerda Glosse





# LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN



**“Lachen ist die beste Medizin” – dahinter steckt tatsächlich eine Wissenschaft. Die Gelotologie erforscht, wie sich Lachen auf Körper, Geist und Seele auswirkt.**

Können wir unser Leben wirklich mit mehr lachen verlängern?

Das ist vielleicht in dem einen oder anderen Fall etwas zu positiv formuliert, aber schöner und gesünder können wir unser Leben mit einem Lachen alle Male gestalten. Mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden. Das kann nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch biologisch belegt werden. Im so genannten limbischen System liegt das Zentrum für Gefühle in unserem Gehirn. Hier werden während des Lachens viele Glückshormone (Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass die Stimmung steigt. Aber lachen bewirkt noch etwas anderes in unserem Körper: Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können sogar so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern.

Wer lacht denn am meisten?

Kinder lachen hunderte Male am Tag. Wir Erwachsenen schaffen es selten auf einen Bruchteil. Warum vergeht uns das Lachen, obwohl es uns so gut tut, dass man es fast als Medizin bezeichnen könnte. Obwohl inzwischen so viel zum Lachen geforscht worden ist, hat sich offenbar niemand die Frage gestellt, warum wir im Laufe des Lebens immer weniger lachen. Dabei ist Lachen eine Urform der Kommunikation. Emotionsforscher verweisen auf eine Statistik, die belegt, dass es bereits in den ersten sechs Lebensmonaten zwischen Kind und Eltern rund 30.000 sogenannte Lächelkontakte gibt. Verschiedene Statistiken für Erwachsene zeigen dagegen, dass sie weniger als 20 Mal pro Tag lachen. Warum das allerdings so ist, konnte bisher noch keine wissenschaftliche Studie schlüssig belegen.



## Was passiert eigentlich in uns und unserem Körper, wenn wir lachen?

Lachen ist für uns körperliche Schwerstarbeit. Insgesamt über einhundert Muskeln sind an so einem Lachen beteiligt – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur. Unser ganze Körper wird erfasst, der Kopf bewegt, der Rumpf biegt und krümmt sich. Dadurch wird auch die Atmung tiefer. Das Lachen hilft uns, die Dinge des alltäglichen Lebens zu bewältigen. Besonders bei Konflikten und Misserfolgen zahlt sich Humor aus. Und er ist auch ein wichtiges Ventil, wenn es darum geht, Aggressionen umzuleiten.

### Der Weltlachtag

Das Lachen hat sogar seinen ganz eigenen Tag. Der Weltlachtag ist ein Welttag, der jährlich am ersten Sonntag im Mai begangen wird. Dieses Jahr also am Sonntag, den 3. Mai 2020. Die Idee zu diesem Tag stammt aus der Yoga-Lachbewegung, die weltweit in über 6.000 Lachclubs in mehr als 100 Ländern auf allen Kontinenten organisiert ist. Punkt 14 Uhr deutscher Zeit wird dabei in Europa gemeinsam für eine Minute gelacht. Der Weltlachtag wurde 1998 von Madan Kataria, dem Gründer der weltweiten Lachyoga-Bewegung, ins Leben gerufen. Die Feier des Weltlachtags soll den Weltfrieden verkörpern und hat das Ziel, ein globales Bewusstsein der Gesundheit, des Glücks und des Friedens durch das Lachen zu erreichen. Nach dem Motto: Lachen ist die schönste Sprache der Welt!

## Die 4 wichtigsten Gründe zu lachen

1. Lachen ist ein absoluter Glücksgarant. Und zwar nicht nur für Sie selbst, sondern auch für die Menschen in Ihrer Umgebung. Die pure Bewegung des Mundes beim Lächeln signalisiert unserem Gehirn, dass wir glücklich sind, woraufhin das Gehirn mit der Ausschüttung der Glückshormone reagiert.

2. Lachen verbindet Menschen. Lachen Sie und die Welt lacht mit Ihnen. Wir können uns dem gar nicht entziehen. Wenn jemand in unserer unmittelbaren Nähe herzlich lacht, werden wir früher oder später auch damit anfangen.

3. Lachen stärkt das Immunsystem. Es erhöht nämlich den Spiegel des Wachstumshormon HGH, das für ein intaktes Immunsystem verantwortlich ist. Wer häufig lacht, stärkt somit die körpereigenen Abwehrkräfte und wird seltener krank.

4. Lachen bekämpft Stress. Wenn wir in Stresssituationen lachen, verlangsamen wir den Ausstoß der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Die Muskeln entkrampfen sich und der Stress fällt ab. Bereits 1 Minute zu lachen soll so erfrischend und entspannend wirken wie ein 45-minütiges Entspannungstraining.

Lachen ist die schönste Art, Falten zu erzeugen.





|                           |                          |                               |                             |                       |                           |                                   |                               |                 |                       |                                     |                             |                       |                            |               |                            |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------|----------------------------|
| Not-vorrat                | Irr-tümer (lat.)         | Wind-richtung                 | Männer-name                 |                       | Fischöl                   |                                   | histor. span. König-reich     | Film-Ferkel     | säch-licher Artikel   |                                     | Span-nungs-wandler (Mz.)    |                       | König von Nor-wegen † 1991 | Herum-treiber | Volks-stamm in West-afrika |
|                           |                          |                               |                             |                       |                           |                                   | Grill                         |                 |                       |                                     |                             | 4                     |                            |               |                            |
| Back-würze                |                          | 2                             |                             |                       |                           |                                   |                               |                 | offene Fuge           |                                     |                             |                       |                            |               |                            |
| pur, sauber               |                          |                               |                             |                       | Zugtier-Hals-bügel        |                                   | dt. Kurien-kardinal † 1968    |                 |                       | Wortteil: natürlich, naturbe-lassen | Landgut in den USA          |                       |                            |               |                            |
|                           |                          |                               |                             | Roman von Jack London |                           | dt. Kom-ponist (Ludwig van ...)   |                               |                 |                       |                                     | Adriain-sel                 |                       |                            |               |                            |
| süd-deutsch: Mädchen      |                          |                               | Koran-abschnitt             |                       |                           |                                   | kuba-nischer Tanz im 4/4-Takt |                 | in hohem Grade        |                                     |                             |                       | Dumm-heit                  |               |                            |
|                           |                          |                               |                             |                       | Teil einer Maschine       |                                   |                               |                 |                       |                                     |                             | dunkel                |                            |               | chem. Zeichen für Selen    |
| zwei-sitziges Fahrrad     | Mix-getränk mit Früchten | Fabel-name des Bären          |                             |                       |                           |                                   | Kurort in Grau-bünden         |                 | Ein-nahme             |                                     |                             |                       |                            |               |                            |
| Abk.: Berufs-akade-mie    |                          |                               | süd-amerika-nischer Kuckuck |                       | Extre-mität               |                                   |                               |                 | über-mäßig            |                                     | von Sinnen                  |                       |                            |               |                            |
|                           |                          |                               |                             |                       | elektr. geladene Teilchen |                                   | Süß-wasser-raub-fisch         |                 |                       |                                     |                             |                       | Wulst an einer Säule       |               | Abk.: Rhesus-faktor        |
| Staat in Zentral-afrika   |                          |                               | Hilfs-werkzeug zum Zeichnen |                       |                           | 8                                 |                               |                 |                       | Ver-fasser                          | Land-streit-macht           |                       |                            |               |                            |
| Elan, Schwung             |                          | Balkan-friedens-truppe (Abk.) |                             | 1                     |                           |                                   | griech. Göttin der Jugend     | ein Wild-gemüse |                       |                                     |                             | 6                     |                            |               |                            |
|                           |                          |                               | munter, aktiv               | fast, beinah          |                           |                                   |                               |                 |                       |                                     | Stadt im Henne-gau          |                       |                            |               | seem.: anwerben            |
| deut-scher Vize-admiral † | Leichen-gift             | Schiffs-anlege-platz          |                             |                       |                           |                                   | engli-scher Komiker (Mr. ...) |                 |                       |                                     | nieder-deutsch. Bauer       |                       | Initialen der Allende      |               |                            |
|                           |                          |                               |                             |                       | Schmier-stoff-abfall      |                                   | nervöses Muskel-zucken        |                 | Streit-schlich-ter    |                                     |                             |                       |                            |               |                            |
| Edelpelz                  |                          | Sumpf-gras zum Flechten       |                             |                       | Heiß-getränk              |                                   |                               |                 | öster. Dichter † 1926 |                                     | weißes liturgi-sches Gewand |                       | Zimmer                     |               |                            |
|                           |                          |                               |                             |                       | Laub-baum                 |                                   | großer Raub-fisch             |                 |                       | Art-unter-teilung                   |                             |                       |                            |               |                            |
| Leiter des Kirchen-chores |                          |                               | Arbeits-weise               |                       |                           |                                   |                               |                 | 7                     |                                     | eng-lisches Fürwort: sie    |                       | latei-nisch: Götter        |               |                            |
|                           |                          |                               |                             |                       |                           | Hptst. von New Mexico (Santa ...) |                               | Kirmes-stand    |                       |                                     |                             |                       |                            |               |                            |
|                           |                          | 5                             |                             |                       |                           |                                   |                               |                 |                       | Werk-zeug z. Reifen-wechsel         |                             |                       |                            | 3             |                            |
| Sing-vogel, Stieglitz     |                          |                               | Wind-schatten-seite         |                       |                           |                                   | rotes Wurzel-gemüse           |                 |                       |                                     |                             | unbe-stimmter Artikel |                            |               |                            |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Das Lösungswort unseres Rätsels in der vergangenen Ausgabe lautete  
**FORMULAR**

**Der Gewinner ist Arnold Stahlschmidt aus unserer Residenz. Herzlichen Glückwunsch. Freuen Sie sich auf eine kleine Überraschung, die Ihnen in den nächsten Tagen überreicht wird.**

Liebe Rätselfreunde, schicken Sie bitte das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen, Ihrer Apartmentnummer und Residenz beziehungsweise Ihrer Adresse per Mail an [y.knak@mundus-leben.de](mailto:y.knak@mundus-leben.de) oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2020.

