



Aus der Welt der Lachforschung.

An dieser Stelle berichten wir in Zukunft regelmässig über den allerneuesten Stand der Lachforschung (Gelotologie, von griechisch «Gelos» = das Lachen).

Lachen kann Ihrer Krankheit schaden!

William F. Fry, Neurologe an der Stanford-University, begann in den 60er Jahren die Auswirkung des Lachens auf den Organismus zu untersuchen. Inzwischen können Forscher belegen, wie die Nervenbahnen mit dem Immunsystem kommunizieren, und wissen deshalb, dass herzhaftes Gelächter auch die Funktionen der körpereigenen Schutzpolizei ankurbelt.

Lachen fördert die vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen und vermindert die Produktion von Stressauslösern. Beim Lachen werden mehr als 20 Gesichtsmuskeln auf einmal aktiviert, das Zwerchfell intensiv massiert. Eine Minute Lachen kommt 30 Minuten Entspannungstraining gleich. Die Lungenflügel blähen sich und jagen den Atem mit ca. 100 km/h durch die Luftröhre. Während Männer mit rund 270 Schwingungen pro Sekunde grölen, pegelt sich Frauengelächter bei einer Frequenz von gut 500 Hertz ein.

Mit Humor und Optimismus wird man 100 Jahre alt.

Aus einer AP-Meldung:

Wie wird man 100 Jahre alt? Dieser Frage sind in den USA zwei Wissenschaftler nachgegangen und haben Verblüffendes festgestellt:

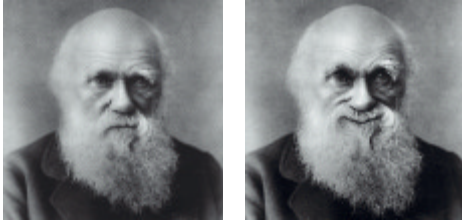
Nicht eine gesunde Ernährung oder Wohlstand lassen Menschen 100 Jahre alt werden, sondern eine optimistische Lebenseinstellung und Humor. In einer jetzt veröffentlichten Studie untersuchten die Harvard-Wissenschaftler Thomas Perls und Margery Silver 100jährige aus Boston.

«Der Trick ist nicht, jung zu bleiben, sondern richtig zu altern», sagt Perls über das Erfolgsrezept der 100jährigen. «Sie gehen unglaublich gut mit emotionalem Stress um.» Die meisten der Befragten hätten viel durchgemacht in ihrem Leben. Dass gesunde Ernährung

Das Lachen hat eine Adresse!
Laughing has an address!

Ab heute und bis auf weiteres bieten wir Ihnen diese neue Rubrik in Zusammenarbeit mit der Organisation humor.ch.

Charles Darwin vorher und nachher...



*Senden Sie ihre selbstgemachten Bild- und Wort-Witze, Leserbriefe und Kritik usw. an: Regio. Riehenring 175, 4021 Basel, oder E-Mail: redaktion@regio-info.ch

Bauernregeln:

- Ist dem Bauern kühl am Schuh, steht er in der Tiefkühltruh.
- Verliert der Bauer seine Hose, war bestimmt der Gummi lose.
- Stirbt der Bauer Anfang Mai, ist der Mai für ihn vorbei.

Der Wetterinär sagt:

- Schnee bis in die Nibelungen.
- Gegen Abend Bevölkerungszunahme.

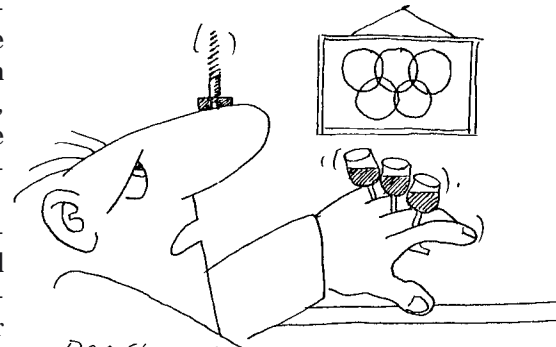
Was bedeutet das «ch» in unserer Adresse www.humor.ch?

- charismatischer heiri
- cholischer hund
- chronisch heiter
- capital humain
- comedia helvetica
- chinesisches hemmli
- oder was sonst?*



Aus dem Nachrichtenarchiv:

Selten dämlich waren Einbrecher, die in Schwerin ein Fotogeschäft ausraubten. Noch am Tatort fotografierten sie sich gegenseitig mit einer Polaroidkamera. Das Ergebnis konnte sie nicht zufriedenstellen, die Fotos kamen schwarz heraus. Enttäuscht warfen sie diese in den Papierkorb. Später konnte die Polizei drei gelungene Schnappschüsse von den Galgenvögeln auf den Fotos, die nur einige Minuten zur Entwicklung brauchten, bewundern.



Der Champion zeigt seinen 3-fachen Jägermeister mit 1-facher Schraube.

Cartoon:
Hanspeter Bayer,
Basel

entscheidend ist für das Altwerden, konnten die Wissenschaftler nicht bestätigen. Der 104jährige Professor Dirk Struik hat eine einfache Erklärung für sein hohes Alter: «Ich habe so lange gelebt, weil ich nicht gestorben bin.»

Vor wenigen Jahren haben auch die Psychotherapeuten damit begonnen, die «Heilkraft des Lachens» für ihre Arbeit zu nutzen. Wegbereitend waren dabei die Erfahrungen mit sogenannten paradoxen Methoden, die inzwischen zum Repertoire vieler therapeutischer Verfahren gehören.

Unser Buchtipps zum Thema:

Michael Titze / Christof T. Eschenröder
Therapeutischer Humor.
Grundlagen und Anwendungen.
Fischer Taschenbuch, Fr. 19.80.

www.humor.ch

© 1999 · humor.ch. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die rechte Gerade.



Sie können mitmachen und sich einbringen, denn wir wollen interaktiv sein. Schicken Sie uns alles zu, was Sie lustig finden.

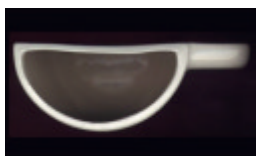
English for Runaways (Englisch - Deutsch) für Fortgeschrittene von A-Y:

A	
A Huntermaster For The Early-Piece	Einen Jägermeister Zum Frühstück
Animal-Circle-Sign	Tierkreiszeichen
As You Me So I You	Wie Du Mir So Ich Dir
B	
Bridge-Go-Country	Brücken-Ge(H)-Länder
Brown-Silence	Braunschweig
C	
Circle-Sex	Kreisverkehr
Circle-Who-	Kreiswehrrersatzamt
Substitute-Office	

Lach-Termine:

Kongress
«Humor in der Therapie»
 9.-10. Oktober 1999
 Thema: **Humor und Stress**,
 Prävention, Bewältigung und Therapie.
 Kongresszentrum Messe Basel.

Sie fragten nach einer halben Tasse:



Weitere «Sachen zum Lachen» mit Bestellmöglichkeit auf der WebSite:

www.humor.ch

© 1999 · humor.ch. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die rechte Gerade.

Ein Mensch in einer fremden Stadt fragt: «Wo geht's denn hier zum Bahnhof?»

Es antworten ihm:

...ein Gesprächstherapeut:

Sie bewegt also, wo der Bahnhof sein könnte?

...ein Psychoanalytiker:

Sie meinen diese dunkle Höhle, wo immer etwas Langes rein- und rausfährt?

...ein Verhaltenstherapeut:

Heben Sie den rechten Fuss. Schieben sie ihn nach vorn. Setzen Sie ihn auf. Sehr gut. Hier haben Sie ein Bonbon.

...ein Gestalttherapeut:

Du, das ist eine Stärke! Lass es voll zu, dass Du zum Bahnhof willst.

...ein Hypnotherapeut:

Schliessen Sie die Augen. Entspannen Sie sich. Fragen Sie Ihr Unterbewusstsein, ob es Ihnen bei der Suche behilflich sein will.

...ein Tiefenpsychologe:

Seit wann haben Sie denn diesen Traum vom Verreisen?

...ein Reinkarnationstherapeut:

Geh in Gedanken zurück bis vor Deine Geburt! Welches Karma lässt Dich immer wieder auf die Hilfe anderer Leute angewiesen sein?

...ein Bewegungstherapeut:

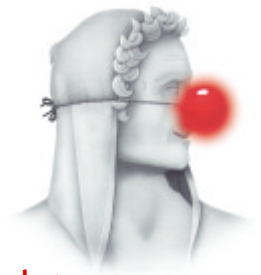
Spüren Sie zunächst einmal in Ihren Körper hinein und lassen Sie sich dabei ruhig genau die Zeit, die für Sie stimmig ist.

...ein Bioenergetiker:

Machen Sie mal tsch... tsch.... tsch... tsch!

...ein Provokativtherapeut:

Wo der Bahnhof ist? Ich wette, da kommen Sie nie drauf! ●



«Cloquet hasste die Wirklichkeit, war sich aber klar darüber, dass sie noch immer der einzige Ort war, wo man ein anständiges Steak bekam». **Woody Allen**

«Während der ganzen Zeit, in der ich das Buch in der Hand hatte, habe ich gelacht – eines Tages werde ich es auch lesen.» **Groucho Marx**



Ein Tor kommt selten allein...

...oder, wenn Fussballer vom Leder ziehen:

Otto Rehhagel

Mal verliert man, und mal gewinnen die anderen.

Mario Basler

Ich grüsse meine Mama, meinen Papa und ganz besonders meine Eltern.

Paul Breitner

Ich habe nur immer meinen Finger in Wunden gelegt, die sonst unter den Tisch gekehrt worden wären.

Mehr Informationen zum Thema:
 «Therapeutischer Humor, Gelotologie, Lach-Links, Kurioses» u.a ...

... auf der Website!
 Kontakt: info@humor.ch

Ich will Mitglied bei humor.ch werden und bin scharf auf weitere Informationen über:

Vorname, Name, Adresse:

Meine E-Mail: _____

Meine Fax-Nr.: _____

Senden an:

Fax: ++41 61 461 32 63

oder Post (Snailmail):

humor.ch, Schanzweg 46, 4132 Muttenz

E-Mail: info@humor.ch

Sponsored & powered by:
www.humor.ch

