

Lachen macht glücklich & gesund!

Lachen im Namen der Gesundheit ist eigentlich kein neues Konzept. In der Forschung gilt die heilsame Wirkung von Heiterkeit und Lachen schon lange als gesichert. Denn Lachen sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen. Und das macht nicht nur happy, sondern wirkt auch schmerzlindernd.

Lachen...

- ❖ kann das Schmerzempfinden senken
- ❖ setzt das Glückshormon Endorphin frei
- ❖ kann Stresshormone abbauen
- ❖ ist erfahrungsgemäss oft ansteckend



Der Besuch in den beiden Pflegewohnungen von Clown Lilly sorgte für Staunen, Heiterkeit und Freude.

Humor in der Pflege – ist das kein Widerspruch? Schliesslich geht es im Pflegealltag doch oft um ernste Themen. Genau deshalb ist es wichtig, die manchmal äusserst herausfordernden Situationen ab und zu mit einer gesunden Prise Witz zu würzen. Das «Miteinander-Lachen» kann entlastend wirken und die Beziehungen sowohl zu den Bewohnenden wie auch innerhalb des Teams positiv beeinflussen.

Herz für Humor öffnen

Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist. Gute Laune ist jedoch eine noch viel tiefere Haltung des Menschen, welche überraschenderweise mit der Reife, also mit zunehmendem Alter, verstärkt werden kann, wenn sich das Herz dafür öffnet. So dient der Humor mit direktem Nutzen sowohl den Bewohnenden wie auch Mitarbeitenden im Betreuungs- und Pflegealltag.

Besuch von Clown Lilly

Der Besuch der ausgebildeten und erfahrenen Gesundheitsclownin Lilly, verkörpert durch Rahel Steger, hat anfangs Mai einen Nachmittag der Bewohnenden im Sonnenrain bereichert. Lilly unterhielt sich bei der Kaffeerunde in der jeweiligen Pflegewohnung mit den Bewohnenden und brachte eine frohe Stimmung in die versammelte Runde. Spitzbübisch besuchte sie die Fehlenden in ihren Zimmern und sorgte dadurch für frohe Momente bei allen.

Der Humor kann nicht nur die körperliche Gesundheit positiv beeinflussen, sondern auch heilsam auf die Psyche wirken. Ganz schön viele Gründe für mehr Humor in der Pflege. Es wird viel gelacht bei uns in den Pflegewohnungen. Immer wieder gibt es Gründe für ein Schmunzeln oder einen lauten Lacher. Dies bereitet den Bewohnenden besondere Freude im Alltag und kommt durch den Wegfall der Schutzmasken wiederum viel besser zu Geltung. Darüber freuen sich alle sehr.

Kommen doch auch Sie vorbei – auf eine Runde «mit Humor» im Sonnenrain!

Lisbeth Schürmann, Betriebsleitung