

WN

Westfälische Nachrichten

Aus Spaß an der Freud

Lachfreunde trafen sich am Weltlachtag

Von Jennifer von Glahn

MÜNSTER. Über diesen emotionalen Zustand gibt es bereits eine ganze Wissenschaft: Der Fachbegriff Gelotologie steht für die Erforschung des Lachens. Um zu wissen, dass Lachen gut tut und gesund ist, braucht man aber kein Wissenschaftler zu sein. „Leute, die mitei-

»Lachen ist nicht nur gesund, sondern mächtig. Was dem Körper gut tut, tut auch dem Geist gut.«

Veronika Spogis

inander lachen, teilen Freude“, berichtet Markus Dittberner vom Lachtreff Münster. Eine große Anzahl von Lachfreunden traf sich deshalb am gestrigen Sonntag auf der Promenade in Höhe des Buddenturms, um gemeinsam richtig laut öffentlich zu lachen.

Obwohl sie das ohnehin täglich aus purer Freude und Überzeugung tun, war der

Anlass diesmal der Weltlachtag. In über 70 Ländern lachen die Menschen gemeinsam traditionell am 1. Mai um Punkt 14 Uhr für drei Minuten, um ein lautstarkes Zeichen für Frieden, Harmonie und Einklang zu setzen. „Lachen ist nicht nur gesund, sondern mächtig. Was dem Körper gut tut, das tut auch dem Geist gut“, berichtet Veronika Spogis vom Lachtreff. Entsprechend friedlich und entspannt verlebten die Lachfreunde den Tag, der 1998 von dem indischen Arzt Madan Kataria ins Leben gerufen wurde. Bei einem Picknick genossen die Lachtreff-Besucher die Sonne und machten gemeinsam Lach-Yoga-Übungen, eine Kombination aus Atem- und Streckübungen, Gesten und natürlich Lachen.

Der Lachtreff Münster veranstaltet jeden Freitag um 17.30 Uhr eine Lach-Yoga-Stunde im Haus der Gesundheit an der Gasselstiege.



Videonachrichten von
WN-TV auf www.wn.de/wntv



Lachen gehört für Veronika Spogis (2.v.l.) und die Freunde vom Lachtreff jeden Tag dazu.

Foto: jvg