

Lachen ist gesund

Ein Nachbar sieht die Nachbarin im Garten arbeiten und kommt mit einem gutgemeinten Rat an den Zaun. "Es heißt ja, dass es Pflanzen gut tut, wenn man liebevoll mit ihnen spricht." - "Okay", sagt die Nachbarin, „dann kommen Sie mal rüber und beleidigen Sie mein ganzes Unkraut!"



Oma ist mit ihrem Enkel Max im Zoo. "Komm, wir gehen zu den Seehunden", sagt Oma zu Max, "da können wir zuschauen, wie die Seehunde die Fische fressen!" Max antwortet etwas unwillig: "Ach Oma, willst du nicht lieber zusehen, wie dein Enkel Kuchen isst?"

Mit dem Lachen Wohlbefinden. nur subjektiv sondern auch belegt werden. System, einer schichtlich alten hirn, liegt das Gefühle. Hier rend des Lachens



www.pixabay.de

kommt das Das kann nicht empfunden, biologisch Im limbischen evolutionsge-Region im Ge-Zentrum für werden währ-Glückshormo-mone=Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass die Stimmung steigt. Aber lachen bewirkt noch etwas anderes im Körper: Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern. Sogar das Immunsys-tem wird durch das Lachen angeregt. Sogenannte Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub Glücksgefühle.

kommt das Das kann nicht empfunden, biologisch Im limbischen evolutionsge-Region im Ge-Zentrum für werden währ-Glückshormo-mone=Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass die Stimmung steigt. Aber lachen bewirkt noch etwas anderes im Körper: Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern. Sogar das Immunsys-tem wird durch das Lachen angeregt. Sogenannte Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub Glücksgefühle.

**Drei Dinge helfen,
die Mühseligkeit des Lebens zu tragen:
die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.**

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
Liebe Seniorinnen und Senioren,

ein kleiner Gruß soll Sie im Sommer erreichen. Es liegen schwierige Wochen und Monate durch die Corona-Pandemie hinter uns. Da kann man schon einmal von "Mühseligkeit des Lebens" sprechen. Sicher war das Schwierigste für uns alle, dass wir uns nicht in gewohnter Weise treffen konnten. Wir haben versucht, über verschiedene Wege in Kontakt miteinander zu bleiben, aber es ist nicht das Gleiche wie sich zu sehen, zu begegnen, sich auszutauschen. Bis wir uns in gewohnter Weise wieder treffen können - ohne Masken und ohne Abstand - wird wohl auch noch eine Weile vergehen. Nutzen Sie jetzt im Sommer die Möglichkeit, sich bei schönem Wetter im Freien zu treffen - natürlich auch mit dem nötigen Abstand. Vielleicht lassen sich im Herbst Begegnungen in kleineren Kreisen ermöglichen. Im Spruch oben heißt es, dass die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen uns helfen. Deswegen sind diese Seiten hier auch diesen drei Dingen gewidmet und wir hoffen, Ihnen damit einige hoffnungsvolle Impulse schicken zu können. Bleiben Sie gesund !!

*Ursula Hohaus, Dekanat Alzenau
Anette Schäfer, Dekanate AB-Ost/West
Tilli Krebs, Dekanat AB-Stadt
Annemarie Löschinger, Dekanat Obernburg
Renate Kemmann, Dekanat Miltenberg
Volkmar Franz, Regionalreferent*



Pfr. Friedbert Simon

Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist dein Leben

(www.spruchwelt.com)

Hoffnung

GLAUBENSGEDICHT

Ein Licht im Tunnel, das Ziel kurz zu seh´n;
 ein Riß im Eis, der Frost wird vergeh´n;
 eine Wolke am Himmel in sengender Glut;
 ein kleines Lächeln nach schrecklicher Wut;
 eine blühende Blume im dürrer Feld;
 Menschen mit Hoffnung in einer vergehenden Welt.



Klaus Danne
 www.pfarrbriefservice.de

Gewiß und versprochen, doch noch nicht zu begreifen;
 der Zug wird kommen, man hört ihn schon pfeifen;
 angefangen, begonnen, doch noch nicht vollendet;
 unterwegs ist die Hilfe, schon lang´ abgesendet;
 ein Loch in der Mauer, frische Luft im Gestank;
 ein Lied in der Trauer, statt Klagen ein Dank.



Martin Mannigatterer

Hoffnung belebt und Hoffnung bewegt.
 Hoffnung macht stark und Hoffnung trägt.
 Hoffnung auf Gott erweitert den Blick
 über Leben und Tod hinaus um ein kräftiges Stück.
 Hoffnung auf Gott ist Hoffnung, die bleibt;
 Hoffnung, die selbst der Tod nicht zerreibt.

Hoffnung auf Gott kann der nur versteh´n,
 der lernt, an Gottes Hand froh zu geh´n.
 Hoffnung auf Gott werden ein Stückchen versteh´n,
 die sehen, wie noch heute Gottes Wunder gescheh´n!

Joachim Krebs, 2005

Was gibt uns Hoffnung - 10 Begriffe sind versteckt

R	R	F	G	X	Y	V	B	N	M	K	J	H	G	L	Q	E
R	G	E	M	E	I	N	S	C	H	A	F	T	R	I	R	S
X	L	V	H	K	L	Ö	P	Ä	A	S	D	E	W	C	W	W
S	A	Y	X	Ö	L	Ä	F	F	F	F	D	T	A	H	X	L
V	U	V	Z	Z	T	R	R	Q	N	N	M	T	M	T	M	I
J	B	O	P	Ü	O	O	E	I	U	Z	T	O	B	V	C	E
N	E	H	C	A	L	X	U	X	Y	C	Y	G	S	W	Q	B
S	Y	A	W	Ü	P	O	N	I	M	U	S	I	K	T	Z	E
F	G	H	T	R	E	X	D	Y	Ä	Ü	P	L	Ö	I	O	U
V	B	N	L	I	E	D	E	R	H	H	R	E	Q	W	X	C
C	V	C	B	T	S	N	E	I	D	S	E	T	T	O	G	X

Zum besseren Einschlafen - ein Lied!

"Eine kleine helle Weise"

(Troubadour für Gott Nr. 413)

Eine kleine helle Weise durch die Abendstille weht,
 und zum Herren steigt leise nun mein Dank und
 mein Gebet.

Kehrvors:

Müde kehr ich heim zu mir - und kehre heim zu dir.
 Alles lasse ich zurück - und find bei dir mein Glück

Ohne Ziel sind alle Straßen; trotz der Lichter sind sie
 Nacht. Viele Menschen geh´n verlassen. Doch auch
 sie der Herr bewacht.

Kehrvors:

Müde kehr ich heim zu mir - und kehre heim zu dir ...

Tröste unsre kranken Brüder/Schwestern, wehr` der
 Sünde jeden Raum. Schenk den Frohen bunte Lieder
 und den Kindern einen Traum.

Kehrvors:

Müde kehr ich heim zu mir - und kehre heim zu dir ...

Wenn die Lampen nun verblassen, lass mir leuchten,
 Herr, dein Licht. Alles wird mich einst verlassen,
 einzig deine Liebe nicht.

Kehrvors:

Müde kehr ich heim zu mir -
 und kehre heim zu dir ...



Bild: Kerrin Gabriel
 www.pfarrbriefservice.de

Lösungen linke Seite:
 Gemeinschaft, Liebe, Gottesdienst, Licht,
 Musik, Freunde, Lieder, Glaube, Lachen, Gott.
 (links n. rechts - rechts n. links - oben n. unten -
 unten n. oben)