

COMMUNITY NURSING

Hast heit scho g'lacht?

Lachen ist ja bekanntlich gesund! Aber welche Wirkungen es im Körper wirklich hat, darüber möchte die Huber Mitzi heute berichten. Sie ist schließlich selbst eine sehr humorvolle Gesellin.

- ☺ **Lachen baut Stress ab:** Stresshormone (Cortisol und Adrenalin) reduzieren sich
- ☺ **Lachen stärkt das Immunsystem:** die Produktion von Antikörpern und Immunzellen erhöhen sich
- ☺ **Lachen verbessert die Herzgesundheit:** die Funktion der Blutgefäße verbessert sich, es senkt den Blutdruck
- ☺ **Lachen lindert Schmerzen:** es werden Endorphine (Glücksbotenstoffe) ausgeschüttet, die das Schmerzempfinden reduzieren
- ☺ **Lachen verbessert die Stimmung:** Glückshormone (z.B. Dopamin) werden frei und die fördern das Wohlbefinden
- ☺ **Lachen stärkt soziale Bindungen:** gemeinsam über etwas herzlich lachen fördert Beziehungen
- ☺ **Lachen stärkt das Selbstwertgefühl:** der humorvolle Austausch vermittelt ein Gefühl von Zugehörigkeit

Mitzi geht in den Garten und sieht den Nachbar Hois beim Teppich klopfen. Da schreit sie gleich hinüber: „Wos is los Aladdin, spring er heit ned u?“

Falls auch Sie mehr darüber erfahren und Ihre Lachfalten wieder Mal richtig fordern möchten, dann verbringen Sie doch einen lustigen Abend bei unserem nächsten Vortrag, am **14. Mai, um 19 Uhr** mit einem Humor-Coach – Sie sind herzlich dazu eingeladen!

Tel. Nr. 05373 42797

NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Die Community Nurses der Unteren Schranne

SPRECHSTUNDE

Gemeinde Ebbs
jeden DO, 10.00 – 11.00 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Sozial- und
Gesundheitsprengel
UNTERE SCHRANNE

