

Darf Pflege Spaß machen?

DGKS Christine Schernberger

Psychosomatische und psychoonkologische Pflegefachkraft

Einfach zum Nachdenken:

Einige Gedanken von mir!

Pflege ist eine ernsthafte „Sache“. Wir haben es mit „Kranken“ zu tun!

Krank- sein ist doch nicht zum Lachen!

Wir alle könnten es ändern mit viel Humor, der Menschen fröhlich stimmt und viele dafür dankbar sind.

Wenn Humor ein Lachen auf die Gesichter zaubert und sie glücklich macht.

Humor ist ein wichtiges Element der Menschen, wenn er richtig dosiert angewandt wird.

Wo ist das alte Sprichwort:

„Wo man singt und lacht, da lass dich ruhig nieder - böse Menschen haben keine Lieder
(auch kein Lachen)

Viele Leute lachen kaum mehr.

Viele Menschen wollen ihre Lebensfreude wieder zurück gewinnen, ihr Lachen, ihre Fröhlichkeit und ihre Kreativität.

Darf Pflege Spaß machen?

Natürlich nur, wenn es Beziehungs- und Gefühlssache ist.

Die Wissenschaft des Lachens - die Gelotologie - hat die Auswirkungen des Lachens auf den Körper bereits erforscht und herausgefunden:

Lachen bewirkt:



Schüttet Glückshormone aus - baut Angst ab

Distanziert von Problemen

Ist eine tiefe Atemübung - erhöht die Sauerstoffzufuhr und bringt positive Lebensenergie

Lachen ist Meditation

Senkt den Blutdruck - belebt den Kreislauf und aktiviert den Stoffwechsel

Lachen verbindet (Weltfrieden)

Provoziert einen Perspektivenwechsel

Ist der Tanz des Zwerchfells

10 Min. lachen sind 1 Std. joggen oder rudern (Kalorienverbrauch)

Lachen ist gesund!

Lachen löst Verspannungen: Beim Lachen bewegst du ca. 80 Muskeln. Darum fühlen wir uns nach dem Lachen oft angenehm erschöpft und entspannt.

Lachen lindert Schmerzen: Studien zeigen, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen Erleichterung finden, die mehrere Stunden andauern kann.

Lachen entstresst: Lachen und Stress können niemals heiraten. Denn Lachen lässt das Stress bildende Adrenalin im Körper nicht zu Wort kommen und produziert stattdessen Endorphine – Glückshormone, wenn du so willst.

Lachen stärkt das Immunsystem: Der US-Immunologe *Lee S. Berk* hat herausgefunden, dass Lachen mehr Abwehrstoffe im Körper bildet. Selbst einige Tage nach herzhaftem Lachen sind

im Blut wesentlich höhere Werte festzustellen als bei Menschen, die in dieser Zeit gar nicht gelacht haben.

Lachen hält den Körper fit: Lachen massiert die Verdauungsorgane, steigert die Lungenfunktion, verbessert die Durchblutung und regt den Kreislauf an. Außerdem soll es dem Mann zu einer stärkeren Potenz verhelfen.

Lachen macht dich frisch: Lachen ist der Tipp bei Frühjahrsmüdigkeit. Gelotologen stellten fest, dass 1 Minute Lachen ebenso erfrischend sein kann wie 45 Minuten Entspannungstraining.

Lachen bringt dich auf andere Gedanken und fördert die Kreativität: Nicht nur die Muskeln lockern sich, sondern auch "verhärtete" Gedanken. Durch Lachen gewinnst du Abstand zu belastenden Dingen und erkennst leichter neue Perspektiven. Wenn Afrikaner beispielsweise eine Autopanne haben, lachen sie erst einmal lauthals über ihr Missgeschick, um Stress abzubauen und die kreativen Bereiche des Gehirns zu aktivieren. Erst danach denken sie über die Lösung des Problems nach. Wäre das nicht eine Idee für verfahrenere Streitigkeiten oder politische Endlos-Debatten?

Das Schöne am Lachen ist, dass seine gesundheitsfördernden Wirkungen auch jenen zugutekommen, die sich nicht ausreichend bewegen können – weil sie an körperlichen Gebrechen leiden oder an Bett oder Rollstuhl gefesselt sind.

Die Erkenntnisse der Gelotologie (Lachwissenschaft) haben zu einer Vielzahl an therapeutischen Anwendungen geführt: Humor- und Lachtherapien, Lach-Yoga, die Rote Nasen Clowndoctors, Lach-Seminare, ... Es gibt weltweit sogar Tausende organisierter Lachgruppen, einen eigenen Weltlachtag und in Deutschland – man höre und staune - eine Lach-Kirche.

Einfach zum Nachdenken!

Haben kranke Menschen Recht auf Lebensfreude?

Haben kranke Menschen ein Recht auf Spaß?

Haben kranke Menschen ein Recht auf Lachen?

Wollen kranke Menschen lachen?

Darf man im Krankenhaus mit kranken Menschen lachen?

Ich denke man darf es!

Bleibt es nur ein Gedanke?

Einfach zum Nachdenken!