

Gesundheit: Lachyoga entspannt und strengt an / Zehn Minuten lachen entspricht 30 Minuten Aerobic / Auch Menschen ohne Humor kommen auf ihre Kosten

Diagnose: extrem ansteckend

Von unserem Redaktionsmitglied
Sandro Furlan

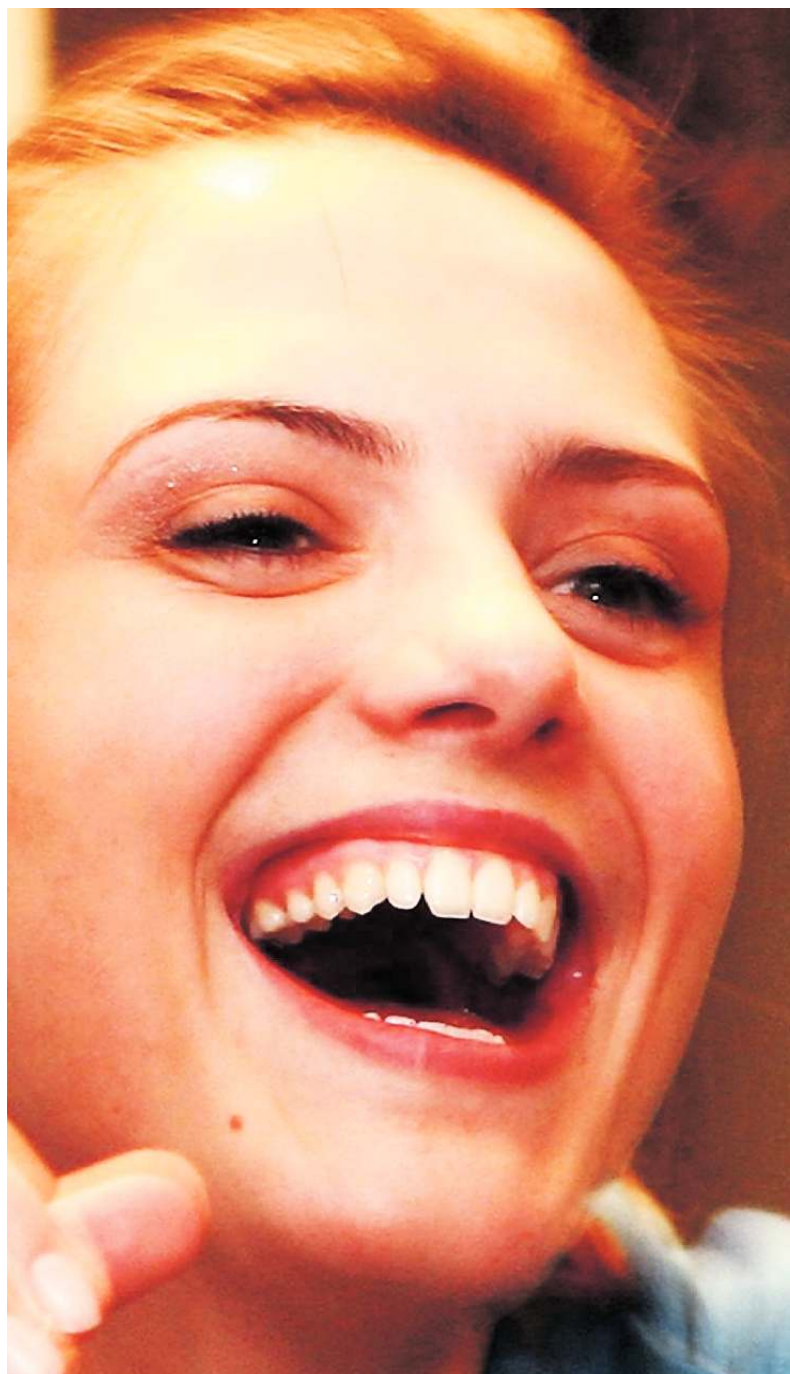
WEINHEIM. Am Ende sind alle „krank“. Angesteckt mit der besten Infektion der Welt: Lachen. Sie kichern, kichern, lachen, manchmal kommt auch nur ein Schmunzeln über die Lippen. Dabei haben sie sich nicht einmal einen Witz erzählt. Vielmehr haben Conny, Maria, Doris, Gerdi und Iris Monika getroffen. Und das hat Folgen, denn Monika ist Lachyoga-Leiterin und zeigt „ihren“ Mädels gleich zu Beginn, dass man immer etwas zu lachen hat.

Es ist ein Tag, der für Lachyoga nicht besser sein könnte. Der Altweibersommer verabschiedet sich mit Sturmböen, die Temperaturen gehen – wie so manche Menschen zum Lachen – in den Keller. Zeit für Tristesse, doch in der Turnhalle der Waldschule stehen fünf Frauen erwartungsfroh im Kreis, wollen mal schnuppern, was es mit dem ursprünglichen Hasya-Yoga so auf sich hat.

Künstlich echt

Monika Roth, der Nachname spielt an diesem Tag keine Rolle da man sich duzt, lässt erst einmal alle in sich reinhören. Sie lassen den Körper-Scanner laufen, spüren und fühlen, wie der Tag bislang war. Schließlich ist man immer noch beim Yoga und nicht beim Quatsch Comedy Club. Zumal Humor keine Bedingung für das Lachyoga ist, denn hier braucht man keinen Grund zum lachen. Die Kunst liegt darin, über die motorische Ebene zum lachen zu kommen. Oder anders ausgedrückt: ein künstliches Lachen soll in ein echtes Lachen übergehen.

Hört sich schwierig an, ist es anfangs auch. Auch wenn Lachen gesund ist – 15 bis 20 Minuten bringen beispielsweise die Glückshormone in Wallung – gibt es auch Kontraindikationen. Ein Bruchleiden kann ebenso hinderlich sein wie eine Operation in den letzten drei Monaten oder auch extrem hoher Blutdruck. Vor dem geplanten Lachen gilt also: zu Risiken und Nebenwir-



Herzhaft lachen ist gesund: 15 bis 20 Minuten am Tag reichen, um die Hormone in Wallung zu bringen. BILD: HOFMANN

kungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Doch so viel Ernstes zu Beginn ist nicht gut, Monika legt daher gleich mal eine CD ein. Zu „Über den Wolken“ sollen sich die Teilnehmerinnen locker bewegen, im

Kreis herumlaufen. Es ist aber kein Reinhard Mey, der die grenzenlose Freiheit besingt, sondern die Cover-Version von Schlagerbarde Dieter Thomas Kuhn. Schön mit Samba-Rhythmen vermischt – die ersten

Lachyoga

- Beim Lachyoga steht das **grundlose Lachen** im Vordergrund.
- Ein anfangs künstliches Lachen geht dabei in ein **natürliches Lachen** über.
- Die Übungen sind eine **Kombination** aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, teilweise verbunden mit pantomimischen Elementen.
- Lachyoga erobert seit **1995** den Globus.
- Als **Erfinder** gilt der Arzt und Yoga-Lehrer Madan Kataria aus Mumbai.
- Kursleiterin Monia Roth ist Vorsitzende des **Lachclubs Absteinach**.

kleinen Lachfalten werden sichtbar. Danach strecken sich die Hände Richtung Hallendecke, die Lungen füllen sich mit Luft, alle stärken sich, indem sie feststellen, dass sie wertvolle Menschen sind. Eine nach der anderen kommt dran. Wer an der Reihe ist, muss mit der Handinnenfläche einen Lachsack drücken. Der fängt jedes Mal erbarmungslos an zu lachen, außer er wird zu sanft behandelt. „Der lacht nur, wenn er Druck bekommt“, schmunzelt Monika.

Freudiger Cocktail

Dann ist aber Schluss mit lustig, die Damen steigen in Bewegungsübungen ein, klatschen, rufen immer wieder laut „Hoho, hahaha“ und zum Abschluss stets „Sehr gut, sehr gut – yeah.“ Ganz wichtig dabei: der Augenkontakt. Und so geht es munter weiter, dem Zwerchfell wird bei der Verbeugung nach vorne die schlechte Luft rausgepresst, es geben sich im Wechsel alle die Hand, das so genannte Begrüßungslachen wirkt ansteckend. Durch die Nase einatmen und beim Ausatmen zaubert sich ein Lächeln auf Gesicht – beim Lachyoga funktioniert das nach einer guten Stunde.

Monika hat auch etwas zu trinken dabei, ihr imaginärer Cocktail der Freude wird in geselliger Runde genossen, die Damen schütten sich

das „Glas“ gegenseitig über, am Ende landen alle abwechselnd sogar in der Lachdusche. Sie lachen miteinander und nicht übereinander und beweisen damit, dass Lachen nicht politisch, religiös oder ethnisch geprägt, sondern einfach nur menschlich ist. Ach ja: Abtrocknen und eincremen müssen sich die Damen selber – kleiner Witz am Rande.

Zehn Minuten lachen entspricht ungefähr 30 Minuten Aerobic und es werden dabei Muskeln bewegt, die sonst so gut wie kein Mensch auf der Rechnung hat. Zeit also, wieder etwas runterzukommen. Monika leitet dazu über zur Lach-Meditation, was auf den ersten Blick mindestens so konträr erscheint wie Schlittschuhlaufen auf Hawaii.

Alle liegen auf dem Boden, entspannen sich. Es ist still, nur der Minutenzeiger der Hallenuhr erinnert daran, dass sich die Erde weiterdreht. Mitten in der Entspannungsphase fängt Monika an zu kichern, aus dem Kichern wird erst ein leises Lachen, danach wird es immer lauter. Die meisten lachen, weil es über sie kommt, Brustkorb und Bauchdecke gehen eine sehenswerte Symbiose ein. Danach ist wieder Ruhe, Entspannung pur, Monika liest die Geschichte von der Feldmaus Frederik vor, die Sonnenstrahlen für die dunkle Jahreszeit sammelt.

Fünf Damen verlassen an diesem Nachmittag die Waldschule und fühlen sich wohl. Und über das schlechte Wetter können sie nur lachen.

Der Kneippverein Weinheim bietet ab kommenden Donnerstag einen Lachyoga-Kurs an. Informationen bei Monika Roth, Telefon 06207/948710.



Monika Roth lacht sich eins. Als Lachyoga-Lehrerin weiß sie, wie es geht. BILD: ARCHIV

KURZ NOTIERT

OWK wandert

WEINHEIM. Der Odenwaldklub Weinheim lädt für Sonntag, 16. Oktober, zu einer viereinhalbstündigen Tageswanderung ein, die von Olfen nach Hinterbachtal, Raubach (dort Mittagsrast) bis Dürrellenbach und Olfen führt. Treffpunkt ist um 8.30 Uhr am östlichen Parkplatz der Stadthalle mit eigenem Pkw. Es besteht Mitfahrgelegenheit. Die Führung haben Johanna und Prof. Rolf Krebs. Die nächste Monatsversammlung ist am Mittwoch, 2. November, um 20 Uhr im Klublokal „Schmittberger Hof“. Gäste sind willkommen.

Kleidermarkt

WEINHEIM. Am Samstag, 15. Oktober, findet von 14 bis 16.30 Uhr ein Kinderkleidermarkt im Gemeindehaus der Marktgemeinde (Eingang Ulmenweg) statt. Einlass ist nicht vor 14 Uhr. Es besteht die Gelegenheit, gebrauchte Kinderkleidung oder Spielzeug preiswert zu ersteuern. Gleichzeitig werden Kaffee und Kuchen angeboten, deren Verkaufserlös für die Kinder- und Jugendarbeit der Marktgemeinde bestimmt ist. Nähere Infos bei Gemeindediakonin Heike zur Brügge, Telefon: 06201/592493.

Alpenverein in der Pfalz

WEINHEIM. Am Sonntag, 16. Oktober, geht die Fahrt des Alpenvereins mit dem Bus in die Pfalz. Die Wanderung führt von Oberschlettenbach rund um den Lindelbrunn. Die Wanderzeit beträgt bis zu fünf Stunden. Abfahrt ist um 9 Uhr ab Edeka Parkplatz, gegenüber OEG-Bahnhof, 9.10 Uhr Rolf-Engelbrecht-Haus. Der Fahrpreis beträgt 13 Euro. Gäste sind willkommen. Anmeldung bei Ingrid und Manfred Nehrbaß, Telefon 06201/9898047.

Afrikanisch kochen

WEINHEIM. Am 14. Oktober bietet die Volkshochschule einen afrikanischen Kochabend an. Eine Delikatesse Tansanias ist das Hähnchen in Mango-Soße, mit einem fruchtigen, würzigen Geschmack. Als Vorspeise braten die Teilnehmer panierte Auberginen, zum Abschluss gibt es ein afrikanisches Überraschungsdessert. Anmeldungen nimmt die Volkshochschule unter Telefon 06201/99630 oder unter www.vhs-bb.de entgegen.

Jubiläum: Festabend „75 Jahre Weststadt“ am 12. November im Rolf-Engelbrecht-Haus

Die Weststädter feiern ihren Stadtteil

WEINHEIM. Die 75. Wiederkehr des Gründungstages für den damaligen Siedlerverein Weinheim ist Anlass für ein großes Fest: Am Samstag, 12. November, sind alle Weststädter ins Rolf-Engelbrecht-Haus eingeladen, um gemeinsam „75 Jahre Weststadt“ zu feiern, in lockerer Form und mit Unterhaltungsbeiträgen aus der Weststadt.

Als am 2. November 1936 – einen Tag nach dem ersten Spatenstich für die nach Hitlers Mentor Dietrich Eckart genannte Siedlung im Allmendgebiet – elf Siedler im „Goldenen Bock“ die heutige Siedlergemeinschaft gründeten, konnte niemand ahnen, dass 75 Jahre später fast 20 000 Menschen zusammen mit den Nachfahren der elf Siedlerfamilien in der Weststadt, Wein-

heims größtem Stadtteil, wohnen und leben würden.

Jubiläums-Magazin

Das Entstehen und Werden der Weststadt, ihre Beiträge zur Lösung von Nachkriegsproblemen und die gesamtstädtische Bedeutung ihrer Einrichtungen sind Themen eines Magazins, das derzeit entsteht und zur Jubiläumsveranstaltung herauskommen wird. Auf rund 100 Seiten kann man dann nachlesen, wie Stahlbad und Siedlung entstanden, wie sich die Weststadt zu einem sich zunehmend selbst versorgenden Stadtteil entwickelt hat, wo die Stadt Weinheim kommunalpolitische Aufgaben erfüllte und gesamtstädtische Probleme löste. Zu lesen ist auch, wie Kirchen- und Vereinsle-

ben entstand, wo Arbeitsplätze geschaffen wurden und heute Freizeitangebote in der vielfältigsten Form gemacht werden. Das Magazin wird von der Stadt Weinheim mit finanzieller Unterstützung des Vereins Pro West herausgegeben und erscheint in einer Auflage von 2000 Exemplaren.

Gestalter des Festabends am 12. November ist der Verein Pro West, in dem alle Weststadtvereine seit dem ersten Weststadtfest 2007 erfolgreich zusammenarbeiten. Gesangsverein 1955, Mandolinorchester und die Tanzgruppe des deutsch-griechischen Freundeskreises Philia werden sich in den Tanzpausen vorstellen, Matthias Maier will Oldies singen, und eigens für diesen Abend lassen sich die einstigen „Wasserschopper“-Karnavalisten Heini Scheller und Gerd Metz („Pitt und Patt“) reaktivieren.

Als typische Speise für die Weststadt wird zwar nicht das Altweineimer Samstaggericht Kartoffelbrieh („Kartoffelbrieh, die Woch‘ is hie“) gereicht, dafür aber Kartoffelsuppe mit Dampfudeln. Ansonsten steht die Speisekarte des Restaurants „Beim Alex“ zur Wahl.

Es soll an diesem lockeren Abend möglichst wenig geredet werden. Deshalb sind die Wortbeiträge auf die Grußworte von Oberbürgermeister Heiner Bernhard und der Pro-West-Vorsitzenden Stella Kirgiane-Efremidis beschränkt – und auf eine besondere Ehrung der 75-jährigen Siedlergemeinschaft Weinheim durch den Landesverband.

Anmeldungen für diesen Abend (Beginn 19 Uhr) nimmt Stella Kirgiane-Efremidis entgegen: Telefon 0171/577 88 58. -ell



Auch das Weinheimer Mandolinorchester wird zum Weststadt-Jubiläumfest am 12. November zu hören sein. ARCHIVBILD: GUTSCHALK



Die Bäume im Stadtgebiet werden auf ihre Standfestigkeit und ihren Gesundheitszustand überprüft.

Umwelt: Stadt muss 23 Bäume im Stadtgebiet aus Sicherheitsgründen fällen / 33 Neupflanzungen

Nicht jeder besteht „Stresstest“

WEINHEIM. Der Herbst kommt mit Kühle und Wind. Das ist jedes Jahr auch der „Stresstest“ für viele Bäume im Stadtgebiet.

Bernhard von Hirschheydt vom Weinheimer Grünflächenamt kennt das Spannungsfeld bei der Pflege des so genannten „Straßenbegleitgrüns“ ganz genau. Einerseits sollen Bäume, vor allem große und alte, das Kleinklima und das Stadtbild verbessern. Andererseits dürfen sie natürlich kein Sicherheitsrisiko darstellen. Der Baum muss standstabil sein, und ein Passant darf sich keinen Gefährdungen aussetzen, wenn er sich darunter aufhält.

Um dies zu gewährleisten, müssen Bäume manchmal gefällt werden. 23 Bäume im Stadtgebiet wer-

den deshalb in den nächsten Wochen und Monaten bis zum nächsten Frühjahr weichen müssen, teilt das Grünflächenamt jetzt mit.

„Nur wenn es unvermeidbar ist“, verspricht auch Amtsleiter Michael Langhammer, und bittet die Bevölkerung dennoch um Verständnis – auch wegen zeitweise vorkommender Verkehrsbehinderungen bei Fällungen. Die Stadt betont aber: Die Bäume werden – so weit es geht an gleicher Stelle – ersetzt. Insgesamt seien sogar 33 Neupflanzungen vorgesehen, heißt es aus dem Grünflächenamt. Hinzu kommen noch weitere 28 Jungbäume südlich des Stadions am so genannten „Daffingergweg“.

Bäume müssen weichen in der

Freudenbergstraße, der Schulstraße, am Friedrich-Ebert-Ring, in der Cavailonstraße, der Entengasse, der Waidallee, in der Leuschnerstraße und möglicherweise am Schlossberg. Dort steht das Ergebnis einer Standsicherheitsprüfung noch aus. Desweiteren am Parkplatz des Miramar, im Kindergarten Bürgerpark, in den Grünanlagen am Händelknoten, im Bereich Ahornstraße/Entenweiher, in der Kaiserstraße in Hohenachsen, an der Schule in Sulzbach, am Hexenturm und im Bereich des Sportplatzes Lützelachsen.

Insgesamt stehen rund 750 Bäume im Weinheimer Stadtgebiet, und diese Zahl soll auch konstant gehalten werden, heißt es abschließend in einer Pressemitteilung der Stadt.