

Zeitungsbericht von unserer Regionalen Zeitung „Unteremmenthaler“

«Lachen ist gesund und baut Stress ab»

Landfrauenvereine Wyssachen und Huttwil. Das frohe Zusammensein und gegenseitige Kennenlernen stand an erster Stelle des gemütlichen Nachmittags. Schon fast traditionell trafen sich die Landfrauenvereine Wyssachen und Huttwil. Spiel, Spass und Heiterkeit brachten Rolf und Irene Wenger.

«Wer morgens dreimal schmunzelt, mittags nicht die Stirne runzelt, abends lacht, dass es weithin schallt – der wird sicher hundert Jahre alt», sagt eine alte Volksweisheit. Mit diesem Vers wurden die Landfrauen aus Huttwil und Wyssachen im «Roggengradbad» durch Esther Roth, Präsidentin der Wyssacher Landfrauen, begrüsst. Schon seit einigen Jahren pflegen die Landfrauen die gegenseitigen Kontakte abwechslungsweise.

Übungen für den Alltag

Rolf Wenger und Irene Wenger Leopold aus Spiez zeigten den gespannten Landfrauen die Wirkung des Lachens auf. Das Ehepaar Wenger betreibt das Naturheilzentrum Oberland GmbH in Spiez. Als ausgebildete Heilpraktiker und Naturkosmetiker haben sie aber auch eine grosse Ausbildung und Erfahrung in Lachseminaren und mit Lachgruppen. «Lachen ist gesund und baut Stress ab», sagte Rolf Wenger. Mit Übungen für den Alltag zeigte er auf, wie Lachen im Alltag viele Dinge einfacher machen kann. Lachen kann das



Die Landfrauen von Wyssachen und Huttwil verbrachten gemeinsam einen äusserst «spassigen» Nachmittag im Restaurant Roggengradbad. Bild: bhw

Herz kräftigen, den Blutdruck regulieren, die Atmung verbessern und neutralisiert das Adrenalin. Haltungsschulung betreibt Rolf Wenger mit den Landfrauen ebenso wie das Üben des bewussten Atmens. «Sie sind nicht krank, sie sind durstig», mit dieser Aussage zeigte der Referent auf, was alles für Folgen auftreten können, wenn die Menschen zu wenig Wasser trinken. Allerdings brauchten die Landfrauen zu viel Wasser doch auch noch etwas Kaffee. Schön war es für die Anwesenden auch zu hören, dass Schokolade die Endorphine mobilisiert und Berührungen wichtig sind.

Den grossen Wangenmuskel anspannen

Musik und Singen fördern die Hirnkoordination, sagte Rolf Wenger zu den

faszinierten Zuhörerinnen. Gemeinsam wurde dann das bekannte «Alouette» gesungen. Die Landfrauen übten sich auch im «Kauderwelsch» und lernten «Lachen ist gesund». Lächeln beansprucht weniger Muskeln als wenn man ein ernstes Gesicht macht. So spannten die Landfrauen konzentriert den grossen Wangenmuskel an und lachten dann herrlich, lauthals und schallend.

Auch wenn es im Leben nicht immer nur zum Lachen ist, konnte der gemütliche Nachmittag doch vielen Landfrauen aufzeigen, wie einfach es doch sein kann, ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Mit dem gemütlichen Beisammensein klangen die erholsamen Stunden aus, und viele Bande wertvoller Kontakte wurden geknüpft. Barbara Heiniger

Liebes Ehepaar Wenger Ich sende Ihnen noch den Zeitungsbericht der Frau Heiniger für uns an den «Unteremmenthaler» gesandt hatt. Wie sie sehen und lesen waren alle begeistert von dem Nachmittag. Nochmals vielen herzlichen Dank!

Mit Freundlichen Grüssen Esther Roth