

# Nehmen wir uns Zeit zur Lebensordnung

Für mich stellt diese Säule das verbindende Element zu den restlichen Kneipp'schen Gesundheitssäulen dar. Denn ohne das Bewusstsein für Lebensordnung verlieren diese an Wert: «Noch schnell die Schenkel kalt abspritzen», «kurz ein Bio-Vollkornsandwich runterschlingen», «noch seine Walking-Runde reindrücken» oder «eifrig den Leber-Gallen-Tee zusammenstellen». Rastlosigkeit und fehlende Achtsamkeit lassen alle Bereiche verkümmern; Lebensordnung ist somit eng verbunden mit dem Begriff «Zeit».

Text: Rolf Wenger

**W**enn wir uns für etwas nicht genügend Zeit nehmen, dann zeigt das wiederum auf, dass wir keine Freude daran haben. Wenn wir keine Freude an etwas haben, fehlt uns der Humor, der das Leben leichter werden lässt.

## Stress heisst Überleben

Kultivieren wir mit Freude und Spass die Kneipp'schen Säulen, so können wir deren Wirkungen drastisch verbessern:

Stress hat immer mit Anspannung zu tun. Stress bedeutet für den Körper nichts anderes als kämpfen oder rennen und ist somit ein wichtiges Überlebensprinzip – auch heute noch. Stehe ich mitten auf einer Strasse und ein Auto rast auf mich zu, dann macht es kaum Sinn, sich entspannt auf den Boden zu setzen und zu meditieren. Adrenalin, Muskelanspannung, schneller Atem, hoher Puls, zur Seite springen sind dann gefragt. Diese Reaktionen werden dem Sympathikus zugeordnet. In diesem Zusammenhang muss ich weder an Fortpflanzung denken noch ans Essen. Die Verdauungsaktivität ist dann minimiert.

## Unser Denken beeinflusst unser Erleben

Die andere Waagschale stellt der Parasympathikus dar. Wir fühlen uns geborgen und in Sicherheit, können daran denken, uns zu ernähren und zu versorgen. Der Körper ist entspannt, die Verdauung wird aktiviert, die Libido nimmt zu.

- Wenn wir nun in Hektik unser Essen verschlingen, mangelt es an Verdauungssäften.
- Wenn wir uns nach hektischen Situationen nicht bewegen, dann werden die Stresshormone ungenügend abgebaut. Aber wenn wir uns zu schnell bewegen, übersäuert unser Körper.



Mit einem Lachen durch's Leben, Irene und Rolf Wenger

- Wenn wir uns während des feuchten Leberwickels nicht entspannen können, kann dieser seine volle Heilkraft nicht entfalten.

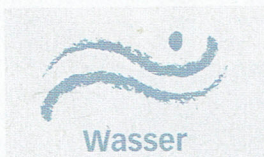
## Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Was wir denken und glauben, wie wir etwas angehen, ist mitentscheidend, wie etwas wirkt und funktioniert. So könnte man die Lebensordnung nicht nur als verbindendes, sondern gar als übergeordnetes Prinzip betrachten – ähnlich dem Ätherprinzip bei den vier Elementen. Um aus dem Teufelskreis der Hektik auszubrechen, hilft uns der Humor. Wie sagt man so schön: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Rolf Wenger, Thun  
Kneipp-Verein Berner Oberland,  
kant. appr. Heilpraktiker



Gemeint ist eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Gemeint ist auch, das richtige Mass zu finden: nicht zu viel Arbeit – nicht zu wenig; genug Erholung, aber kein Müsiggang.



# Lachen ist gesund!

Petra Dirsch

**W**as wie eine Binsenweisheit klingt, ist tatsächlich wahr, ja inzwischen sogar wissenschaftlich erwiesen. Natürlich nicht das mit den hundert Jahren, und möglicherweise ist Lachen auch nicht immer die sprichwörtlich beste Medizin – aber ein wirkungsvolles Stärkungsmittel für Leib und Seele sind aufrichtiges Lächeln und herzhaftes Lachen allemal.

## Lachen ist Balsam für Leib und Seele

Lachen ist gut für die Haut, kräftigt das Herz, intensiviert die Atmung, bringt den Kreislauf in Schwung, senkt erhöhten Blutdruck, fördert Verdauung und Schlaf.

Eine Minute Lachen kann 45 Min. Entspannungstraining ersetzen und ebenso abwehrkräftestärkend wirken wie eine Extradosis Vitamin C. – Wieso das?

Biochemische Reaktionen sorgen beim Lachen für die vermehrte Ausschüttung von Morphinen, die einerseits Glücksgefühle vermitteln und andererseits die Stresshormone Cortisol (das die Abwehrkraft des Immunsystems schwächt) und Adrenalin neutralisieren. Hinzu kommen schmerzlindernde Endorphine, und die mit dem Lachen einhergehende Lockerung der Skelettmuskulatur führt zu einem Zustand entspannter Erschöpftheit.

Ganz wichtig ist auch, dass Lachen nachweislich die körpereigene Abwehrkraft stärkt: Nach einem herzhaften Lachen findet man im Speichel von Versuchspersonen einen deutlichen Anstieg von Immunglobulinen, jenen «chemischen Kampfstoffen», mit denen die Lymphozyten (weisse Blutkörperchen) Jagd auf Krankheitserreger, Tumorzellen und Viren machen.



Dass Lächeln oder Lachen der Seele wohl tut, wird niemand bezweifeln. Aber mehr noch: Lächeln und Lachen fördern aktiv die seelische und körperliche Gesundheit!

## Lachen ist also tatsächlich gesund!

Es gibt so viele Dinge, über die man sich ärgern, über die man schimpfen, weinen möchte – aber auch lachen könnte. Entscheiden Sie sich wenn irgend möglich immer für das

Lachen! Lächeln Sie so vielen Menschen zu, wie es nur irgendwie möglich ist. Sie leben dadurch nicht nur selbst gesünder und länger, sondern beweisen auch Ihre Überlegenheit und Vorbildstellung! Überholte Anstandslehrbücher, die Lachen in der Öffentlichkeit als unangebracht beurteilen, sind total daneben. Auch diejenigen, die meinen, zu den Neunmalklugen zu gehören, sollten etwas zu lachen haben, sonst dienen ihre Studien wohl kaum einem besseren und gesünderen Leben!

Heinrich Spoerl hat das wunderschön auf den Punkt gebracht:

*«Man soll sich nicht ärgern. Niemals. Auch dann nicht. Ärger ist Zeitverschwendung, Kraftvergeudung. Er sollte durch Notverordnung verboten werden. Er vollbringt keine Leistungen, sondern zerstört: Stimmung, Freundschaft, Geschäft.»*

Auszug aus dem Lehrgang für «Gesundheit & Lebensqualität» von Rolf Wenger

© 1994, Copyright by Rolf Wenger, Kant. appr. Heilpraktiker, Thun, [www.rolfwenger.ch](http://www.rolfwenger.ch)

