



unter uns

Nummer 25 Juni 2012

Die Hauszeitschrift der Pflegezentren Mattenhof und Irchelpark



Aktiv im Pflegezentrum!

2012 ist das Europäische Jahr für aktives Altern:
Wir berichten aus unseren Häusern über die vielfältigen
Möglichkeiten, im Pflegezentrum aktiv zu sein. **Seite 8**

«Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen»

Joseph Addison

Es darf, es soll gelacht werden!

Lachyoga im Mattenhof

In den Pflegezentren Mattenhof und Irchelpark wird die Gesundheitsförderung mit verschiedenen Aktivitäten unterstützt. Angesprochen sind vor allem die Mitarbeitenden und die Bewohner/-innen.

Maurizio Jellina

So konnte Vijay Kumar Singh, Lachyoga-Dozent, für mehrere Anlässe engagiert werden. Er lachte schon als Kind in seiner Familie in Indien viel. Später begegnete er Madan Kataria, dem Gründer des Lachyogas. In seinen Kursen «Lachen ohne Grund» wurde Vijay Kumar Singh die positive Wirkung des Lachens bewusst. Er erwarb ein Lehrdiplom, und seit einigen Jahren lacht er mit verschiedenen Gruppen an verschiedenen Veranstaltungen und berichtet in den Medien über diese Disziplin.



Lachyoga-Lehrer
Vijay Kumar Singh

Spannung, Entspannung

Lachyoga basiert auf dem Prinzip von Spannung (Lachen) und Entspannung (Atmen). Hier ein paar Beispiele: Setzen Sie sich hin, klatschen Sie in Ihre Hände und rufen Sie dabei HO HO-HA HA. Diese Übung öffnet die Atemwege, stimuliert das Zwerchfell und bringt Entspannung.

Oder die imaginäre Gläserübung: Mit ausgestreckten Armen giessen Sie – pantomimisch – den Inhalt von einem Glas in Ihrer rechten Hand in das andere Glas in Ihrer linken Hand und rufen jeweils: very good, very good. Dann werfen Sie die Gläser nach hinten und lachen

laut: ha ha ha ha. Diese Übung bewirkt, dass Sie sich leichter und befreiter fühlen.

Natürliches Schmerzmittel

Lachen fördert die Gesundheit: Unter anderem stärkt es das Immunsystem, hilft gegen Stress, kann bei Depressionen und Angst helfen, lindert Bronchitis und Asthma und ist ein natürliches Schmerzmittel. Es fördert die zwischenmenschliche Beziehung und wirkt der sozialen Isolierung entgegen.



Körper und Geist in Einklang bringen mit Atemübungen und Lachen

Das «Milch-Shake-Lachen»



Im Jahr 2011 führte Vijay Kumar Singh in loser Folge verschiedene Lachyogaveranstaltungen für die Mitarbeitenden durch. Ob im Festsaal oder im Freien, diese Aktivität fand grossen Anklang und wird sehr geschätzt.

Durch diesen Erfolg wurde das Lachyoga ins offene Singen integriert, an dem Bewohner/-innen, Angehörige, freiwillige Helfer/-innen und Besucher/-innen teilnehmen. Unter Berücksichtigung der Ressourcen und Defizite der Bewohner/-innen bringen die angepassten Lachyogaelemente viel Wertvolles.

Lachen ist Gewinn

Hier einige Aussagen über die Wirkung von Vijay Kumar Singh und seine Lachübungen: Ein Ehepaar: «Wir erleben das positiv, lustig. Er wirkt aufheiternd auf uns. Die Muskeln be-

wegen sich im Gesicht. Je mehr gelacht wird, desto mehr gewinnt man. Auch auf der Abteilung haben wir einen Bewohner, der häufig lacht. Das wirkt ansteckend und wohltuend.»

Eine Bewohnerin: «Ich habe Probleme mit der Atmung. Diese Übungen sind sehr gut und helfen mir, auch Blockaden zu lösen. Mich beeindruckt die Fröhlichkeit und die Begeisterung, die Herr Singh mir entgegenbringt. Er ist einfach unverschämt gut.»

Eine Angehörige und ihre Schwester, die im Pflegezentrum Mattenhof lebt: «Gesang und Lachyoga wirken wohltuend auf uns. Wir lachen gerne. Wir können vieles herauslachen. Vieles ist durch das Lachen nicht mehr so schwer, und wir können auch über uns selber lachen. Wenn man lachen will, ist Herr Singh die ideale Besetzung. Bravo.»