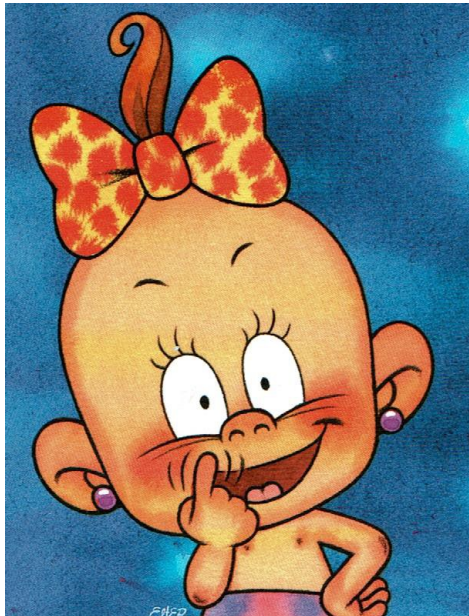


Bitte lächeln!



Beschwert sich ein Mann beim Autohändler: „Der Wagen verliert Wasser und eine ganze Menge Öl.“ „Aber ich hatte Ihnen doch gesagt, dass es sich um ein Auslaufmodell handelt!“

„Warum läuft der Hund immer in die Ecke, wenn es klingelt?“ „Na, er ist doch ein Boxer.“

die 17-jährige Erika hat ein Baby bekommen. Beim Wickeln meint die Hebamme ganz verzückt: „Sieh an, wie klug der Kleine schon dreinschaut!“ „Das ist doch kein Wunder,“ entgegnet die junge Mutter, „er ist ja auch neun Monate mit mir aufs Gymnasium gegangen“

Bete nicht um eine leichtere Last, sondern um einen stärkeren Rücken.

Musiklehrer: „wie hieß die Frau von Mozart?“
Tim: „Morzarella.“

von Erika Link zusammengestellt

Dies und Das, für jeden was

„Humor hilft, in Krisensituationen eine andere Perspektiven einzunehmen. Und auch mal über sich selbst zu lachen.“

Prof. Dr. Babara Wild

Wer gerne und viel lacht, stärkt sein Immunsystem und baut Stress ab.
Das Beste: Lachen kann man lernen.

Kinder lachen rd. 400 mal am Tag, Erwachsene nur 15 mal.
Lachen bewegt 17 Gesichtsmuskeln und rd. 300 weitere Muskeln.

Aus „Das Gesundheits Magazin“ AOK 3/2021

Herbstdepression?
Bunte Blumen helfen.



Singen hilft nach einem Schlaganfall.

Nach einem Schlaganfall sprechen manche Patienten nur noch mühsam – doch beim Singen sprudeln ganze Texte mühelos. Denn für Sprechen und Singen sind jeweils verschiedene Bereiche im Gehirn verantwortlich. Die musikalische Beschäftigung sorgt für Lebensfreude. Es gibt sogar spezielle Chorangebote.

Aus „Gesund&fit“ Freizeit Revue 48/2021