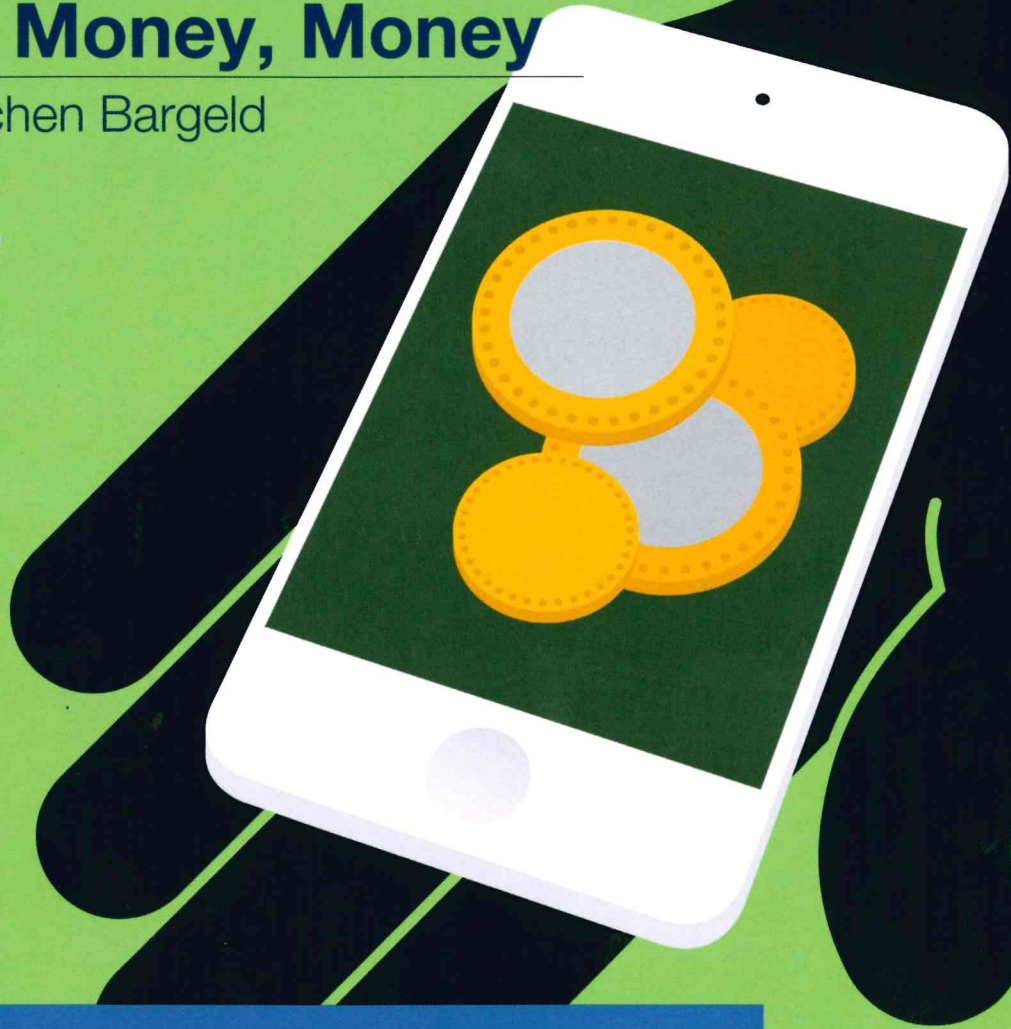


# apotheker + marketing

Magazin für das moderne Apothekenteam

## Money, Money, Money

Trends zwischen Bargeld und Bitcoins



Mehr auf Seite 7!

## Wird der Magen dir zur Last



## Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

**Iberogast®. Zusammensetzung:** 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2-4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den Wirkstoffen darf Iberogast® nicht eingenommen werden. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 01/2016. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.



# Arbeiten mit Spaß

## Lachyoga in der Apotheke

Text: Ruth Ney

**Lachen ist die beste Medizin, heißt es nicht von ungefähr. Denn etliche Studien untermauern inzwischen diese Aussage. Doch mit Lachen lässt sich noch etwas anderes erreichen: Durch regelmäßiges Trainieren, etwa in Form von Lachyoga, lassen sich nachhaltig positive Emotionen verankern und die Resilienz stärken. Ein im stressigen Apothekenalltag nicht unwichtiger Effekt. Und Lachyoga-Einheiten lassen sich etwa im Zuge eines betrieblichen Gesundheitsmanagements durchaus in den Apothekenbetrieb integrieren. Die Kunden werden es ebenfalls danken.**

Bereits in den 1960er-Jahren wurde die Lachforschung oder Gelotologie (griech. Gelos = Gelächter) begründet. Seither wurden zahlreiche Studien dazu durchgeführt. Gut belegt ist die energetische Wirkung des Lachens: Es entspannt und lässt den Cortisolspiegel sinken. Zudem sollen entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen (Endorphine) freigesetzt, der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht sowie Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechsel angeregt werden.

**Ernsthaft--** Belegt ist auch, dass Kinder bis zu 400 Mal am Tag lachen, Erwachsene hingegen im Mittel gerade noch 15 Mal. Genau hier setzt das Lachyoga an, denn die Praktizierenden versetzen sich in eine kindliche Stimmung und machen spiele-

rische Lachübungen. Dass das Lachen – zumindest anfangs – künstlich ist, stört dabei nicht. Denn die biochemischen Prozesse, die gestartet werden, sind offensichtlich die Gleichen wie beim echten Lachen. Und: Je häufiger Lachyoga praktiziert wird, desto leichter und schneller gelingt es, sich auf ein echtes Lachen einzulassen.

### Der Ursprung

Erfunden wurde die Bewegung 1995 von dem indischen Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri. Sie haben die Yoga-Atmung (Pranayama) und Stretching mit Techniken des absichtlichen, grundlosen Lachens (in Form pantomimischer Lachübungen) verbunden. Ihr Motto, das die „Laughter Yoga International University“ auch 20 Jahre später verbreitet: „Man braucht keinen Humor, um zu lachen“.

**Lachclubs--** Seit Gründung des ersten Lachclubs 1995 in Indien, hat die Zahl solcher Clubs rasant zugenommen auf weltweit über 6000 in mehr als 65 Ländern. Allein in Deutschland gibt es 150 offizielle Lachclubs. Und es existiert sogar ein Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining ([www.lachverband.org](http://www.lachverband.org)). Lachyoga wird außerdem zunehmend außerhalb solcher Clubs praktiziert, etwa in Kindergärten, Gefängnissen, Kliniken und Selbsthilfegruppen – und auch in Unternehmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.



**Gesundheitsmanagement--** Das Ziel in Unternehmen: Neben der körperlichen Gesundheit sollen die mentalen Energien gefördert werden wie Kreativität, Produktivität und Motivation. Das basiert unter anderem auf Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft, wonach jeder Mensch seine Gedanken und damit sich selbst positiv wie auch negativ „programmieren“ kann. Im besten Fall lösen sich so zum Beispiel auch festgefahrene Verhaltensmuster und Konflikte auf.



Sehr spaßig – gerade vor einem ernstem Teammeeting – ist auch die „Piff-Paff-Sprache“. Dabei legt man die Zunge zwischen die unteren Vorderzähne und die Unterlippe und versucht sich dann, Informationen weiterzusagen

oder eine kleine Geschichte zu erzählen, bei der jeder den Anfang wiederholt und einen weiteren Satz anhängt. Das wirkt, als habe man eine heiße Kartoffel im Mund.

Außerdem lässt sich Lachyoga sehr gut in den privaten Alltag integrieren, wie Carina Preuß betont. Man könne sich etwa gleich morgens beim Aufstehen im Bett auf die Knie setzen, die Arme hochreißen und sich dann lachend und „Aloha“-rufend wieder ins Kissen werfen. „Man kann überhaupt sehr kreativ sein. Denn im Grund lässt sich aus jeder Situation eine Lachsituation machen: Man macht sich seinen Kaffee und lacht, während er in die Tasse läuft, man guckt in den Spiegel und lacht laut dabei – hier helfen uns zusätzlich unsere eigenen Spiegelneurone. Oder man sitzt später im Auto und lacht an der Ampel – allein der Blick anderer Autofahrer auf der Spur nebenan wird dann für weitere Erheiterung sorgen“.

## Umsetzung im Alltag

Um Lachyoga zu praktizieren, braucht man weder Geräte noch grundsätzlich gute Laune oder ein sonniges Gemüt, so Carina Preuß, Lachyoga-Leiterin und Geschäftsführerin des Ayurveda-Parkschlösschens in Traben-Trarbach. „Im Gegenteil. Wenn man vorher in einer neutralen oder sogar schlechten Stimmung war, nimmt man den Effekt des Lachyogas sogar viel intensiver wahr“, so ihre Erfahrung. „Schon nach wenigen Minuten merkt man: Mir geht es besser. Und auch wenn ein vorher vorhandenes Problem nicht weg ist, geht man die Sache dann doch anders an“.

Menschen, die man nicht zum Lachen bringen kann, gibt es ihrer Ansicht nach nur sehr selten. Die meisten ließen sich nach den ersten Aufwärmübungen auf das Lachen ein. Spätestens nach der Hallo-Übung, bei der sich die Teilnehmer „Hallo“-lachend wechselseitig die Hände schütteln, sei in der Regel das Eis gebrochen. „Auch die, die anfangs sehr reserviert oder ernst wirken, tauen mit den Übungen auf und lassen sich dann darauf ein, wieder einmal kindischer zu sein und ihre Komfortzone zu verlassen – einfach weil sie merken, dass es unheimlich gut tut“, so Carina Preuß. Seit ein paar Jahren gibt sie wöchentlich eine Lachyoga-Einheit im Parkschlösschen, und es sei erst ein einziges Mal vorgekommen, dass ein sehr distanziert wirkendes Paar den Raum wieder verlassen habe.

## Teamübungen

Wie können nun eine Apotheke und ihr Team vom Lachyoga profitieren? Zum einen kann für ein besonderes Event natürlich ein Lachyoga-Trainer gebucht werden. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, ist es jedoch wichtig, regelmäßig Lachübungen zu machen – und das geht auch im laufenden Betrieb in Eigeninitiative. Im Apothekenteam können entsprechende Übungen zum Beispiel jeden Morgen vor dem Öffnen der Apotheke oder nach einer Mittagspause vor dem Aufschließen für zwei Minuten gemeinsam gemacht werden.

Gut umsetzbar ist zum Beispiel das lachyogische Händeschütteln mit „Hallo“-Begrüßung. Oder alle machen beim „Hallo“-Sagen zugleich die Elefantenübung mit überkreuzten Armen und einer Hand an der Nase. Oder man begleitet die asiatische Namaste-Begrüßung (beide Handflächen in Herznähe aneinandergelegt) mit Hi-hi-hi-Gekicher.

## Drei Fragen – drei Antworten

[Reichen wirklich schon wenige Minuten Lachen für einen nachhaltigen Effekt?](#)

**Carina Preuß** Es braucht tatsächlich meist nur kurze Zeit, um einen Effekt zu spüren, denn Lachen ist eine urmenschliche Sache. Der Begründer des Lachyogas, Dr. Madan Kataria, geht allerdings davon aus, dass für einen echten medizinischen Effekt mindestens 15 Minuten Lachen nötig sind.

[Muss für die Anleitung zum Lachyoga zuvor eine Ausbildung gemacht werden?](#)

**CP** Nicht zwangsläufig. Aber der Vorteil ist, dass jemand, der eine entsprechende Ausbildung gemacht hat, auch weniger Hemmungen hat, loszulachen und die anderen zu animieren.

[Wie und wo kann man Lachyoga lernen?](#)

**CP** Das ist keine komplizierte Ausbildung, sondern in der Regel ein Seminar, das über zwei bis drei Tage geht. Im Internet findet man dazu Angebote in seiner Nähe. Es gibt bestimmte Ausbilder/Trainer, die diese Seminare anbieten dürfen, um Lachyogaleiter auszubilden. Diese Trainer sind wiederum zuvor umfassend nach den Kriterien des Lachyoga-Gründers Dr. Madan Kataria geschult worden.