

# Lachen und Laufen für die Gesundheit

Frankfurter Rundschau 19. April 2006

Beim Nordic-Walking mit Heiterkeits-Übungen können sich Stressgeplagte am Wochenende entspannen / Noch wenige Plätze frei

**Grundloses Lachen muss kein Zeichen geistiger Verwirrung sein. Kombiniert mit einem leichten Lauftraining hilft es sogar der Gesundheit. Meint Brigitte Kottwitz und bietet ein Lach-Lauf-Wochenende an.**

GINNHEIM - Kichernde Freundinnen auf der Parkbank. Die Szene wirkt nicht ungewöhnlich. Lauthals lachende Einzelperson auf der Wiese des Holzhausenparks. Das könnte schon eher irritieren. Tut es auch: „Jogger und Hundebesitzer gucken immer wieder komisch“, sagt Brigitte Kottwitz. Wenn die Büroangestellte ihren Morgen-Lauf mit ein paar Lach-Übungen beendet, gehören kopfschüttelnde Beobachter dazu. Das stört sie

nicht weiter. „Ich fühle mich nach meinem Morgenprogramm prima.“ Das möchte die Mitbegründerin des Frankfurter Lachclubs auch einem breiteren Publikum gönnen. Gemeinsam mit ihrem Kollegen, dem Freiburger Lach- und Lauftrainer Peter Schneble, lädt sie entspannungsbedürftige Frankfurter am 22. und 23. April zum Lach-NordicWalking-Wochenende ein.

Obwohl nur die Laufpausen für die Lachübungen reserviert sein werden, sei Heiterkeit auch während des Walkens erlaubt, so Kottwitz. „Das Ganze wird nichts mit dem zwanghaften Pulsmessen und Kilometerzählen vieler Jogger zu tun haben“, kündigt sie an. Trotzdem weiß Kottwitz aus Erfahrung:

„Lach-Anfänger kontrollieren sich oft noch zu sehr.“ Erste Lockerheit soll das gemeinsame Laufen bringen. Dann will Kottwitz die Teilnehmer vorsichtig an die Sache führen: Nacken- und Schulterbereich ein bisschen dehnen, Füße und Hände kreisen lassen.

## **Ins-Fäustchen-Lachen für Anfänger**

Ernst wird es erst nach viel Entspannung. „Ins-Fäustchen-Lachen“ heißt eine Anfängerübung, bei der man mit der Hand ein kleines Gefäß bildet und stoßweise in die Kuhle atmet. „Die Heiterkeit kommt dann von ganz allein“, sagt Kottwitz. Wer etwas für die Seele und sein Immunsystem tun müsse, sei beim dem Lach-Lauf-Wochenende richtig,

so die Übungsleiterin. Sie selbst hat vor sieben Jahren mit dem Training begonnen. Als Ausgleich zum oft wenig lustigen Arbeitsalltag in einer Frankfurter Grabstein-Firma.

„Ich war damals wohl gerade dabei depressiv zu werden“, erinnert sie sich. Mittlerweile hat Kottwitz diese Probleme nicht mehr: „Gestern vor dem Schlafengehen habe ich noch paar Minuten den Vollmond angelacht.“

KATRIN MATHIAS

**BEIM LACH-LAUF-WOCHENENDE** des Lachclubs Frankfurt sind noch Plätze frei. Treffpunkt: Samstag, 22. April, 14 Uhr, Ginnheim Haebelinstraße / Ecke Kesslerstraße. Anmeldung telefonisch unter 599726.