Lachen gegen Lockdown-Blues

Tanztherapeut und Bewegungspädagoge bietet Zoom-Lachyoga-Treffen

VON KAI BÖHNE

Der Göttinger Therapeut Egbert Griebeling bietet jetzt auch Online-Lachkurse an – Lachen hilft vor allem in Corona-Zeiten und im Lockdown. FOTO: KAI BÖHNE

Göttingen – Mehrere Monate vorgegebene oder aus Selbstschutz eingegangene Corona-Einschränkungen haben bei vielen Menschen Spuren hinterlassen. Über längere Phasen der Zurückgezogenheit fühlen sich besonders Alleinlebende vereinsamt, antriebslos, bedrückt und besorgt. „Doch gerade Angst und Panik sind schlechte Helfer in der Not. Denn Ängste und Sorgen schwächen im erheblichen Maße unser Immunsystem, rauben uns Kraft und Energie“, sagt Egbert Griebeling. Der Göttinger ist Lachyoga-Master-Trainer und Bewegungspädagoge.

Lachen hingegen stärkt die körperlichen Abwehrkräfte. Das wissen nicht nur die heutigen Lach-Yogies. „Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte durch die viel Gutes in den Menschen hinein huschen kann“ erkannte der Dichter Christian Morgenstern bereits vor mehr als hundert Jahren. „Lachen hilft in herausfordernden Zeiten, Stress und stressvolle Gedanken zu reduzieren, das Immunsystem nachweislich zu stärken und Glückshormone auszuschütten“ betont Griebeling. „und das alles auch, wenn es gar keinen Grund zum Lachen gibt.“

Griebeling – der von sich sagt, er sei ein Sommertyp, ein Sonnentyp – nimmt alle Hinweise sehr ernst, um Corona in seiner Verbreitung keine Chance zu geben. „Ich mag kein kaltes, graues Wetter und habe die Wintermonate früher meist in wärmeren Gegenden verbracht“, schildert der Lachtherapeut. Das geht nun nicht mehr. Ebenso wenig wie das Wetter, könne er Corona ändern. Dann zitiert er Karl Valentin, der gesagt habe „Ich freue mich, wenn’s regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet’s auch.“ Ebenso führe Lachyoga nicht dazu, dass man diese Dinge, die man nicht mag, gut findet. „Aber man leidet nicht mehr so lange und so heftig“, versichert der Happiness-Trainer. Lachen und Lachyoga funktioniert in Gruppen besonders gut, ist ansteckend, macht viel Spaß und hilft den Menschen. Vor dem Februar 2020 gab Bewegungstherapeut Griebeling Kurse und Workshops in Kulturzentren, Schulen, Reha-Einrichtungen und Unternehmen.

Die Technik des Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Madan Kataria aus Mumbai entwickelt und verbreitet. Inzwischen gibt es weltweit mehrere Tausend Lachclubs, in denen sich Freunde der Klatsch-, Dehn- und Atem- und Lachübungen zusammenfinden. Jeden ersten Sonntag im Mai feiern sie seit den Weltlachtag. 2020 ist ein besonderes Jahr für die Lachyoga-Bewegung, versichert Griebeling, die das 25-jährige Bestehen feiert.

Zu diesem Anlass lädt er zu wöchentlichen Online-Lachyoga-Treffen: Jeden Dienstag zwischen 11 und 11.30 Uhr bietet Egbert Griebeling einen kostenlosen Zoom-Lachclub an.

Die Zugangsdaten dafür sind unter **lachyoga-sonne.de** zu finden. So kann in der Gruppe – ohne direkten Körperkontakt – gemeinsam gelacht werden. „Wir sind körperlich auf Distanz bleiben aber emotional verbunden“, freut sich Griebeling. „Gerade erreichen wir mit Lachyoga mehr Menschen als je zuvor.“

K+S darf weiter Abwasser in Werra einleiten

Kassel – Der Kali-Konzern K+S darf auch im kommenden Jahr Salzabwasser in Werra und Weser entsorgen. Das Regierungspräsidium Kassel (RP) erteilte dem Unternehmen eine entsprechende Einleiterlaubnis für das kommende Jahr. Allerdings gelten verschärfte Grenzwert für Chlorid.

Für K+S hat die Genehmigung erhebliche wirtschaftliche Bedeutung. Die Produktion im Kalirevier hängt an der Entsorgung von Abwasser. Dabei ist die Werra, die in die Weser mündet, ein wichtiger Weg. Die Einleitung wird von Umweltschützern allerdings wegen gravierender Folgen für Ökosysteme und Trinkwasser kritisiert. Strittig sind zwischen dem Unternehmen und den Anrainer-Ländern an Werra und Weser die Einleitgrenzwerte. K+S hatte angekündigt, die mit der Politik vereinbarten niedrigeren Werte nicht einhalten zu können und darauf verwiesen, dass 5300 Arbeitsplätze direkt an der Produktion im Werra-Gebiet hingen.

In der neuen Erlaubnis gibt es jetzt eine moderate Senkung des Grenzwertes für Chlorid von 2500 auf 2400 Milligramm pro Liter Wasser. Damit sei eine ohnehin geplante Reduzierung der Salzkonzentration in den Flüssen um ein Jahr vorgezogen worden, erklärte K+S.

Eine Entscheidung über die Einleitung in den Jahren 2022 bis 2027 solle im kommenden Jahr mit einem neuen Bewirtschaftungsplan erfolgen. dpa

Das ist los

Leserthema „Veranstaltungstipps für die Region“

Die bequeme Art des Genießens

Liefer- und Abholangebote für die Feiertage und Silvester

In diesem Jahr ist alles anders – auch das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel stehen diesmal unter ganz besonderen Vorzeichen. Restaurants mussten erneut schließen, weshalb viele Menschen über die Feiertage selbst den Kochlöffel schwingen werden. Wer das nicht möchte, kann sich natürlich auch ein Festtagsmenü nach Hause liefern lassen oder abholen. Zum Beispiel beim Lieblingsrestaurant für den Silvesterabend. Auch wenn dieser wohl in kleiner Runde verbracht wird, sollen die Gastgeber nicht den ganzen Abend in der Küche verbringen. Von der Weinhandlung des Vertrauens kann man sich zudem den passenden Tropfen zum Menü und selbstverständlich auch den obligatorischen Schaumwein zum Anstoßen auf das Neue Jahr anliefern lassen oder selbst abholen.

In aller Regel bieten Gastronomiebetreiber und Einzelhändler die Möglichkeit des kontaktlosen Abholens an.

Wer hingegen aus der Not eine Tugend machen möchte und seine Liebsten gerne selbst bekocht, der findet auch zwischen den Jahren die Lebensmittelgeschäfte und Feinkosthändler geöffnet. rdm

Silvestermenüs kann man sich auch bequem liefern lassen oder abholen. FOTO: PANTHERMEDIA / GUDRUN KREBS

2018 red Pl 3,1415... Concejon
Bodegas Langa Ctra. N-II, 50300 Calatayud, Spanien
Alkohol 15 % Vol., enthält Sulfite, Ursprungsland Spanien
Flasche: 13,50 €* (17,99 €* / Liter)
6er-Kiste nur € 70,00 €*
(15,56 €*/Liter) *Preise inkl. gesetzl. MwSt.
seit 1981 kompetent & freundlich
Weinhandlung Schluckspecht
Wilhelmshöher Allee • 118 Kassel
Fon 0561.12628 • Fax 0561.102810
www.schluckspecht.de

HOG KULTUR für ALLE
Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachten, einen launigen Jahreswechsel und ganz viel Vorfreude auf ein gesundes und kulturreiches neues Jahr 2021.
Ihr Kulturforum Hofgeismar

RISTORANTE Raffaello
seit 30 Jahren
Speisekarte/Abholkarte
Jetzt alle Speisen zum Abholen!
Vorspeisen:
Vitello Tonnato 13,50 €
Carpaccio vom australischen Rind mit Ruccola und Parmesanflocken 13,90 €
Gem. Vorspeisen für 2 Pers. Zu jeder Vorspeise erhalten Sie frisches Focaccia-Brot. 44,00 €
Nudeln:
Hausgemachte Tagliarini mit Wintertrüffel 19,50 €
Spaghetti mit frischen Garnelen und Brokkoli 14,50 €
Hausgemachte Ravioli gefüllt mit Goldbrasse in Butter-Salbeisoße 14,50 €
Fisch:
Gegrillter Winterkabeljau 24,50 €
Diverser Fischteller 27,50 €
Fleisch:
Lammrücken in Thymianrotweinsoße 27,50 €
Kalbskotelett mit Wintertrüffelsoße 30,50 €
Zu jedem Fisch- oder Fleischgericht werden Rosmarinkartoffeln und frisches Tagesgemüse serviert.
Für weitere Fisch- oder Fleischspezialitäten fragen Sie bitte unser Servicepersonal. Abholung/Lieferung zwischen 12 und 20 Uhr möglich.
Dessert: Tiramisú 8,00 € | Dessertvariation 12,50 € | Pistazienparfait 8,00 €
Silvestermenü
Fischmenü: Vorspeise: Tris von Carpaccio vom Oktopus, Tatar vom Wildlachs und Tatar von Avocado mit Nordseekrabben – Zwischengericht: Hausgemachte Ravioli gefüllt mit Goldbrasse in Basilikum-Pestosoße – Hauptgang: Wolfsbarschröllchen gefüllt mit Garnelen und Blattspinat mit frischer Tagesbeilage Dessert: Hausgemachtes Pistazienparfait Preis pro Person: 49,00 €
Fleischmenü: Vorspeise: Tatar vom australischen Rind mit roten Zwiebeln, Kapern und Schnittlauch-Oliven-Vinaigrette – Zwischengericht: Hausgemachte Ravioli gefüllt mit Wildbroccoli und Wintertrüffel – Hauptgang: Hirschrücken in Maronensoße mit gebratenen Thymian-Polenta und frischer Tagesbeilage – Dessert: Hausgemachtes Pistazienparfait Preis pro Person: 49,00 €
Feerenstraße 7 · 34121 Kassel · Tel. 05 61 / 28 40 07 · www.ristoranteraffaello.de

Da Cocca
Italienisch Genießen Zuhause...
Buon Natale!
Wir wünschen unseren Freunden und Kunden eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021!
Buon anno nuovo
Euer Da Cocca-Team
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr
Sa. 9.00–16.00 Uhr
Heiligabend
9.00–12.00 Uhr
Weihnachtsgenuss auf italienisch:
Köstliche Antipasti – neu eingetroffene Feinkostartikel – besondere Weine.
Heckerswiesenstraße 6a | 34121 Kassel
Tel. 0561 284707 | Mail: service@dacocca.de