

## Das Tante-Gertrud-Syndrom (TGS) - oder lachen bis der Arzt kommt



Erfahren Sie mehr über das Tante Gertrud Syndrom, einer offenbar weit verbreiteten Krankheit. Erfahren Sie, ob jemand, der sich zweimal halb totgelacht hat, anschließend ganz tot ist.

**TGS:** das sind 2 Stunden Lachmuskeltraining (bei Bedarf auch länger). Für Lachschäden kann allerdings keine Haftung übernommen werden.

### Aus dem Programm:

Der Ablauf von der Wiege bis zur Bahre – Humor verlängert die Laufzeit  
Wie entsteht ein Mensch?  
Die Partner- und Berufswahl  
Blondinen und andere Menschen  
Der Kontakt mit Ärzten und Behörden  
The Final Count-down

### Und was sagen die Ärzte zum Thema?



Lachen ist gesund. Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch und 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Richtiges Lachen stellt ähnlich hohe Anforderungen wie der Leistungssport. Beim Lachen nimmt die Lunge viel Luft auf. Der Stoffwechsel wird angeregt. Der Stresspegel sinkt und der Hormonschub bringt Glücksgefühle.

Lachen verstärkt positives Denken und hilft gegen Depressionen. Für eine gewisse Zeit kann man die eigenen Probleme vergessen und sich auf das angenehme Leben konzentrieren.

Dann gibt es auch noch den sogenannten Galgenhumor. Der funktioniert tatsächlich und lässt uns gelassener mit einer schwierigen Situation fertig werden. Herzhaftes Lachen hat einen ähnlichen Effekt auf den Körper wie ein halbstündiger Dauerlauf. Ein richtiger Lachanfall ist so anstrengend, dass man kaum noch Luft bekommt und sogar am nächsten Tag Muskelkater haben kann. Lachen ist ansteckend und verbessert so auch die Laune der anderen.

### Warnhinweis:

Eine Gefahr besteht allerdings. So wie bei einer Speisekarte dem Einen das Wasser im Mund zusammenläuft, entwickelt sich bei dem Andern die Vorstellung, das Gericht verzehren zu müssen, echter Brechreiz. So unterschiedlich sind die Menschen, ist das Leben. Vergessen Sie einmal den Alltag und lachen Sie sich herzlich gesund.

Für firmeninterne Veranstaltungen lassen sich auch branchenspezifische Humorsituationen einbauen.

Kontakt: [info@goldfuss.com](mailto:info@goldfuss.com)