



## Eine Reise nach Fernost

Beim Vortrag der Uni-Gesellschaft geht es morgen um Singapur. Seite 11

### GUTEN MORGEN



Von Daniel Heidmann

## In Shorts durch den Winter

Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt, in den Straßen liegender Restschnee und von Sonne keine Spur: All das hat einen Mann in dieser Woche nicht davon abgehalten, mit kurzen Hosen durch die Stadt zu laufen. Ausgestiegen war der Mann aus einem Transporter. Obenrum Mütze und dicke Jacke – doch das Beinkleid hatte mit Winter wenig zu tun. Da schüttelte es mich schon beim Hinsehen.

Dabei erinnere ich mich, dass ich in jungen Jahren auch ab und an in kurzen Hosen auf dem Bolzplatz unterwegs war. Was für Sorgenfalten auf der Stirn meiner Eltern gesorgt hatte, bewerteten wir jungen Dachse damals als „Abhärtung“.

Womöglich härtete sich auch der Mann in der Innenstadt ab. Er zog dabei nicht nur meine Blicke auf sich, als er die Straße überquerte und einen Bäckerladen betrat. Wenig später kehrte er zu seinem Wagen zurück – in der Hand womöglich das Geheimnis seines Temperaturhaushaltes: Er schlürfte an seinem Becher mit heißem Kaffee.

### HEUTE BEI UNS

## Thema Vorsorgevollmacht beim Seniorenfrühstück

**Stockelsdorf.** Der Seniorenbeirat Stockelsdorf lädt am heutigen Mittwoch wieder die Generation 60 plus zum Frühstück in das Gemeindehaus, Ahrensböcker Straße 5, ein. Dr. Heidi Gülow referiert zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Gefrühstückt wird ab 10 Uhr, der Vortrag beginnt gegen 10.40 Uhr. Gegen 12 Uhr ist das Frühstück beendet.

### GROSSE ONLINE-UMFRAGE

## Wie gut ist die ärztliche Versorgung im Süden Ostholsteins? Gibt es genug Ärzte im Kreis?

Bei welchem Facharzt müssen wir lange auf Termine warten? Diese Fragen wollen die Lübecker Nachrichten mit Ihrer Hilfe beantworten. Sagen Sie uns Ihre Meinung und gewinnen Sie mit Glück einen tollen Hauptpreis – einen 50 Euro Eventim-Gutschein für ein Konzert oder eine Veranstaltung Ihrer Wahl. Alle Preise werden Ende Februar 2017 unter allen Teilnehmern der Umfrage verlost.

**Machen Sie mit auf:**

[www.LN-Medienhaus.de/UmfrageBS](http://www.LN-Medienhaus.de/UmfrageBS)

### AUSBLICK

## Hegering trifft sich

**Bad Schwartau.** Die diesjährige Hegeringversammlung der Bad Schwartauer Jägerschaft findet am morgigen Donnerstag, 9. Februar, um 19 Uhr in der Gaststätte Pariner Berg statt. Neben einigen Berichten ist auch die Neuwahl des Hegeringleiters vorgesehen.

## Umweltbeirat tagt im Rathaus

**Bad Schwartau.** Der Umweltbeirat kommt morgen um 19.30 Uhr im kleinen Sitzungszimmer des Rathauses zusammen. Unter anderem wird die Aktion „Alle unter einem Hut“ erörtert. Interessierte sind eingeladen.

### GLÜCKWÜNSCHE

**Stockelsdorf** Lisbeth Nitsch, Senioren- und Therapiezentrum Eichenhof, zum 88. Geburtstag

### WETTER



**HÖCHSTEMPERATUR:** -2°  
**TIEFSTEMPERATUR:** -5°  
**WIND:** Stärke 2 aus Ost.  
Frostige Luft aus Osten ist im Ammarsch. Mit Schneefall ist aber nicht zu rechnen, aber mit Sonne auch nicht.

# Lebensfreude wachkitzeln

Lachyoga baut Stress ab und hilft gelassener zu werden. Die LN haben den Test gemacht.

Von Kim Meyer

**Bad Schwartau.** Es wirkt skurril. Das geben die Trainerin und die Kurssteilnehmer gleich offen zu. Lautes Gelächter, Kichern und albernes Gegackere – Bekannte hätten sie schon für irre erklärt, als sie von ihrer freitagabendlichen Beschäftigung erzählt haben. Umso gespannter bin ich, was mich erwartet, denn für mich ist es mein erster Besuch beim Lachyoga.

Drei Kurse im Jahr bietet Trainerin Ute Scharnweber aus Mölln in der Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Bad Schwartau an. Vor fünf Jahren ist die gelernte Bürokauffrau zum Lachyoga gekom-



Wir tragen die schönen Gefühle in uns, sie müssen nur aktiviert werden.

Ute Scharnweber, Trainerin

men. „Meine Mutter ist verstorben und ich konnte nicht mehr lachen“, sagt die 48-Jährige. Eine Freundin habe sie damals mit zu einem Kursus genommen. „Ich war skeptisch, aber es hat keine Stunde gedauert und ich bin da lachend rumgehüpft“, erzählt sie, während die Teilnehmer ihres Kurses eintrudeln. Nun hilft sie anderen, die Lebensfreude aufzuwecken. Bewegen, spielen, lachen und singen. „Lebensfreude besteht aus vier Säulen“, erklärt sie. „Kleinkinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene höchstens 15 Mal.“

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“, schallt es plötzlich aus den Musikboxen und ehe ich mich versehe, tanzen alle Kurssteilnehmer durch den Raum. „Schmeiß’ den inneren Kritiker über Bord“, hatte die Trainerin noch gesagt, bevor es losging. Also was soll’s: Ich reiße die Arme hoch und mache mit. Nach der Aufwärmübung bilden wir einen Kreis und werfen sinnbildlich den Ärger der Woche in die Mitte auf den Boden, um anschließend mit dem Fuß draufzutreten. In dem Kursus geht es schließlich darum Stress zu reduzieren, die Stimmung zu verbessern und gelassener zu werden. „Dafür wollen wir jetzt zusammen lachen“, sagt Ute Scharnweber. „Das dürfen wir nicht verwechseln mit dem oberflächlichen Grinsen-Katzen-Gesicht. Wir wollen herzlich lachen.“ Der Körper unterscheidet nicht zwischen einem ech-



Die erste Übung im Lachyoga-Kursus: Rüdiger und Cornelia begrüßen sich mit einem herzlichen Lachen.

FOTOS: KIM MEYER

### Gute-Laune-Tipps

- 1 In den Spiegel lächeln** zum Beispiel im Badezimmer. Das eigene Lächeln steckt an.
- 2 Einen Stift** oder Stab vorsichtig zwischen die Zähne klemmen. Die Mundwinkel gehen hoch.
- 3 Die Arme** hochreißen, an etwas schönes denken und in den Himmel lachen.
- 4 Jeden Menschen** beim nächsten Ausflug anlächeln.



Trainerin Ute Scharnweber macht alle Lachübungen mit.



Marcus kam als „schwerer Fall“ in den Kursus. Davon ist heute nichts mehr zu merken. Er steckt mit seiner guten Laune die ganze Runde an.

ten oder abgerufenen Lachen. Der positive Effekt sei der gleiche.

Schwungvoll reicht mir Rüdiger – wir sind alle per „Du“ – die Hand und während wir einander begrüßen, lachen wir uns an. „Haha, hoho, hihhi“, schallt es aus uns heraus. Rüdiger ist schon Profi, er nimmt von Anfang an an den Kursen teil. „Es tut richtig gut – man muss sich nur darauf einlassen“, sagt er in der Trinkpause. „Ich hatte ein Burnout. Das Lachyoga hat mir geholfen, da rauszukommen.“

Im Anschluss üben wir die verschiedenen Lachlaute. Los geht es mit „Hohohoh“. Dieses – nennen wir es Weihnachtsmann-Lachen – ist gut für den Bauch und Darm. Beim „Hahaha!“ stärken wir das Herz-Kreislaufsystem und beim „Hihihih!“ die Blase und den Beckenboden. Tatsächlich fühlen sich die Lachlaute unterschiedlich an, das ist mir vorher noch nie auf-

gefallen. Mittlerweile ist mir das Gelächter auch gar nicht mehr unangenehm. Wie schnell man sich fallen lassen kann, sei ganz unterschiedlich, bestätigen mir die anderen Kurssteilnehmer.

„Ich brauchte drei Kurse, bis ich hier richtig gelacht habe“, sagt Marcus, der sich gerade noch bei einer Übung vor mir auf dem Boden gerollt hat vor Lachen. Er hat sich als „schwerer Fall“ bei Ute Scharnweber vorgestellt und zählt mittlerweile zu den alten Hasen der Runde. „Es war extrem“, erzählt er. „Ich saß mit Freunden im Kino, alle haben gelacht, nur ich nicht. Ich hatte das verlernt.“ Das Lachyoga habe alles verändert. Auch die anderen Kurssteilnehmer erzählen von ihren positiven Erfahrungen. „Man wird so schön locker und bekommt eine andere Ausstrahlung“, sagt Inge, die mit ihren 78 Jahren zu den ältesten Teilneh-

mern gehört. „Das hat mir geholfen, als mein Mann verstorben ist.“

Cornelia ist schon vier Jahren dabei. „Ich war damals etwas down“, sagt die 60-Jährige, „jetzt bin ich richtig gut drauf.“ Auch eine junge Mutter bestätigt: „Ich habe alles ausprobiert – Autogenes Training, Muskelentspannung – es hat nicht geholfen“, sagt sie. „Meine Tochter hat gesagt ‚Mama du lachst so wenig‘. Seit ich Lachyoga mache, bin ich viel gelassener.“

Als der Kursus zu Ende ist und ich die Tür hinter mir schließe, stelle auch ich fest: Mir geht’s tatsächlich richtig gut. Obwohl ich anfangs skeptisch war, fühle ich mich jetzt angenehm entspannt und habe ein Lächeln auf den Lippen. Rüdiger hatte recht, man muss sich einfach nur trauen.

**Infos zum Lachyoga** gibt’s im Internet unter [www.ich-freu-mich.de](http://www.ich-freu-mich.de).

# Erlös der Lichtmess geht an den Lotsendienst

Bürgerverein Stockelsdorf unterstützt mit 400 Euro den Verein, der kostenlos zum Thema Pflege berät

**Stockelsdorf.** „Ich freue mich, dass diese Summe zusammengekommen ist. Und ich freue, dass wir damit helfen können“, erklärt Angela Prühs, Vorsitzende des Stockelsdorfer Bürgervereins mit Blick auf die Spendensumme, die bei der Lichtmess zusammengekommen ist. 324,12 Euro steckten die Gäste des Abends bei der Lichtmess im Herrenhaus in den Spendentopf. Der Bürgerverein hat diese Summe auf 400 Euro aufgestockt und den symbolischen Spendenscheck jetzt an den Lot-

sendienst Stockelsdorf übergeben. „Jedes Jahr wird eine Einrichtung mit dem Erlös der Lichtmess-Veranstaltung bedacht“, erklärt Angela Prühs. Und in diesem Jahr wurde der Lotsendienst begünstigt. Dieser könne im Übrigen noch mehr Hilfe gebrauchen, so Angela Prühs. Weitere Mitglieder im Verein Lotsendienst würden laut Angela Prühs ebenso helfen wie ortsansässige Ärzte, die der Lotsendienst als Ansprechpartner an Ratsuchende vermitteln kann. Seit 25 Jahren veranstaltet

der Bürgerverein die Lichtmess in Stockelsdorf. Diese Jubiläums-Lichtmess war die letzte Veranstaltung unter der Regie von Angela Prühs als Vorsitzende des Bürgervereins. Und die Scheckübergabe war demzufolge ihre letzte Amtshandlung in ihrem Ehrenamt, das sie bei der Jahresversammlung des Bürgervereins am 27. Februar niederlegt. Die Lichtmess, so heißt es aus dem Vorstand des Bürgervereins, werde es auch in Zukunft geben. DD



Die Bürgervereinsvorsitzende Angela Prühs (2.v.l.) überreicht mit Vertretern der Vorstands den Scheck an Vertreter der Lotsendienstes. FOTO: HFR