



[NWZ TV](#) | [NWZ BILDER](#) | [NWZ HANDYSCOUT](#) | [NWZ E-PAPER](#) | [NWZ ABO](#) | [LESER FORUM](#)

[RSS-Dienste](#) | [Webcams](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Login](#)

[AKTUELLES](#) | [AUS DER REGION](#) | [KUNDENSERVICE](#) | [ANZEIGEN & MÄRKTE](#) | [RAT & TAT](#)

Home » Aus der Region » Landkreis Cloppenburg » Cloppenburg

- [Oldenburg \(Stadt\)](#)
- [Bremen](#)
- [Wilhelmshaven](#)
- [Delmenhorst](#)
- [Ammerland](#)
- [Cloppenburg](#)
- [Friesland](#)
- [Oldenburg \(Kreis\)](#)
- [Vechta](#)
- [Wesermarsch](#)
- [Regionalsport](#)

**NWZ-WETTER**

18°C  
8°C

Vorschau  
Wetterfrösch

**IN 360 GRAD**

Panorama-Tour  
Oldenburg

**SONDERTHEMEN**

[Tierecke](#)

Bitte auswäh

## Zehn Minuten Lachen ersetzen das Joggen

**VORTRAG Expertin rät Unternehmerfrauen zum humorvollen Miteinander**



**UFH-Schriftführerin Christine Hamers (links) und Michaela von Gordon**  
BILD: HINRICHS

Gordon. Ein Kleinkind lache bis zu 400-mal am Tag, ein Erwachsener hingegen durchschnittlich 15-mal. „Tendenziell wird das Lachen weniger“, so die Referentin. Dabei sei Lachen gesund und helfe, Stress abzubauen, betonte die Kommunikationstrainerin.

Ebenfalls könne sich durch das Lachen der menschliche Körper positiv verändern, da der Blutdruck reguliert werde. „Zehn Minuten Lachen am Tag ersetzen 30 Minuten Joggen“, bemerkte von Gordon. Beim Lachen würden insgesamt 300 Muskeln benutzt.

„Das Gehirn kann immer nur eine Sache machen. Und dabei ist es doch angenehmer zu lachen, als sich negative Gedanken zu machen“, betont die Referentin. Dadurch sei das Lachen Prävention im besten Sinne. Es löse Hemmungen und vermittele einen unmittelbaren und spontanen Ausdruck von Gefühlen. Durch Lachen werde auch das Selbstbewusstsein gestärkt. „Es lohnt sich zu lachen“, so von Gordon.

In kleinen Übungen konnten die Teilnehmerinnen erste Erfahrung sammeln. Mit einem Bleistift, der zwischen Nase und Lippe eingeklemmt wurde, verdeutlichte die Referentin Gesichtsausdrücke. Dass auch ein einfaches Gummiband zur Stärkung der „Lachmuskeln“ im Gesicht benutzt werden kann, lernten die Teilnehmerinnen beim Versuch, ohne Hilfe der Hände, nur mit Bewegungen des Gesichtes, das Gummiband von der Nase bis zum Hals zu bewegen.

**ANZEIGE**

**LESERREISEN-ANGEBOTE**

**FLUGREISE**

8 Tage ÄGYPTEN und JORDANIEN  
vom 9. bis 16. März 2011

**ab € 1079,- pro Person**

NWZ LESERREISEN

Eine weitere Übung: Zwei Teilnehmerinnen saßen sich gegenüber und mussten versuchen, ein Schaumstoffbällchen durch Pusten auf die andere Seite zu befördern. Dass dabei viel gelacht wurde, war ein positiver

### THI

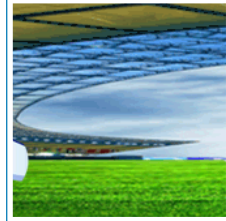
CLOPPENBURG - Viel gelacht wurde am Montagabend im Konferenzraum der Kreishandwerkerschaft Cloppenburg. Mehr als 40 Frauen waren der Einladung zu einer Veranstaltung der Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH) im Landkreis Cloppenburg gefolgt. Die UFH-Vorsitzende Christa Strop konnte als Referentin die Kommunikationstrainerin Michaela von Gordon aus Lohne begrüßen.

Dass Lachen eine große Bedeutung auf das tägliche Leben hat, machte die Referentin gleich zu Beginn der Veranstaltung deutlich: „Wenn wir lachen, sind wir glücklich“, sagte von

### NWZ-SPEZIALE

- Filmfest Oldenburg
- Kramermarkt Varel
- NWZ-Hochzeitsportal
- Kramermarkt Oldenburg
- 75 Jahre Küstenkanal
- Cityfest Cloppenburg
- Roonkarker Mart
- Bockhorner Markt
- Euro-Musiktage in Bösel
- Ellernfest Rastede
- NWZ-Babyportal
- NWZ-Hochzeitsportal
- NWZ-Glückwunsportal
- proAzubi - Nutze deine Zeit(ung)
- Überflutung in Oldenburg
- 1150 Jahre Ganderkesee
- Stadtfest Oldenburg
- Bundesliga Trainer 2010
- Neu: NWZ-Jobs
- Radtouren um Oldenburg
- Bikernews
- Küstenausbahn
- Jadeport
- B 212 neu
- VfB Oldenburg
- VfL Handballdamen
- 2. Handball-Bundesliga
- EWE Baskets Spezial
- Faustball-Nachrichten

### ANZEIGE



### MARKTPLATZ

- Regional**
- Immobilien
  - Automarkt
  - Flohmarkt
- NWZ-Jobs - Das Stellenportal für Oldenburg & die Region**

### Überregional

**immowelt.de**  
Genau meine Welt

### PARTNER & PORTALE

- NWZ-Inside
- snoa
- NWZtrauer
- Fischkopf
- Käuferportal

### NACHBARSCHAFTSPORTALE

- Mein Barsel
- Mein Edewecht
- Mein Nordenham
- Mein Oldenburg
- Mein Rastede
- Mein Varel
- Mein Wildeshausen

### ANSPRECHPARTNER

- Privatanzeigen
- Geschäftsanzeigen
- Abonnement
- Handyscout
- Redaktion

### ENTERTAINMENT

- Hägar und seine Freunde
- Rätsel
- Sudoku
- Panorama-Tour Oldenburg

### UMFRAGE

- Schalke tief in der Krise - Soll Trainer Magath gehen?**
- Ja
- Nein, gebt ihm noch Zeit
- Ein Rauswurf wäre zu teuer

Unendlich viele Möglichkeiten. Ein Arbeitgeber.

**Über 5000 Jobangebote!**

Randstad. Willkommen in einer neuen Arbeitswelt.

Bewerben Sie sich jetzt!

**12%**

**Renditestark mit Edelholz**

Investieren Sie in Edelholz mit 12 % Rendite - sicher, ökologisch und börsenunabhängig.

Jetzt alternativ anlegen >>>

**Für Singles mit Niveau**

Jetzt ElitePartner.de kostenlos kennenlernen und den richtigen Partner finden.

Starten Sie Ihre Partnersuche!

adcloud

Nebeneffekt. „Humor fördert die Kommunikation“, sagte die Referentin. „Die richtige innere Einstellung und Lust zum Lachen machen einfach Spaß.“

Bitte übertragen Sie die Zahlen/Buchstabenkombination in das Textfeld!

D8RU8

#### FUNKTIONEN

[Homepage](#)   [zurück](#)   [Drucken](#)   [Leserbrief](#)

21.01.2010

#### Dieser Artikel fand Ihr Interesse?



Bestellen Sie hier ein dreiwöchiges Probeabo der NWZ für 6 Euro.

#### Empfehlen Sie uns weiter:

LESERKOMMENTARE (0)

**Wie ist Ihre Meinung?** Um Artikel kommentieren zu können, benutzen Sie bitte diese Kommentarbox. Auf der Folgeseite können Sie sich registrieren bzw. mit Ihrem NWZ-Zugang anmelden. Beachten Sie dabei unsere [Diskussionsregeln](#).

**Kommentar**  
noch **2500** Zeichen

#### erlaubte BB-Codes:

[b]fett[/b]  
[i]kursiv[/i]  
[zitat=person]text[/zitat]

[Meinung schreiben](#)

#### DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



#### Feuerwehr rettete Bagger aus der Grube

Ein Wasserrohrbruch legte Montagnachmittag für Stunden weite Teile des Innenstadtverkehrs lahm. An der... [mehr](#)



#### Risiko-Lebensversicherung

Zum 13. Mal in Folge 1. Platz bei Stiftung Warentest. Infos hier! [mehr](#)

ANZEIGE



#### Unabhängige wünschen sich die „gelbe Tonne“

In einem Brief an Landrat Jörg Bensberg hat die Kreistagsfraktion der Unabhängigen Wählergemeinschaft... [mehr](#)

#### Unmut über Verkehrsprobleme

Nachdem die NWZ in der Ausgabe vom 16. September über Verkehrsmissachtungen an der Franz-Poppe-Straße... [mehr](#)

[Hier auf NWZ online werben...](#)

powered by plista

#### WEITERE ARTIKEL AUS DIESEM RESSORT

#### „Molto Cantabile“ singt in der Kirche

Das Vokalensemble „Molto Cantabile“ gibt gemeinsam mit dem Pianisten Wolfgang Mechsner am Sonntag, 26. September, 18 Uhr, in der evangelischen Kirche, Ritterstraße in Cloppenburg, ein Konzert mit Chor- und Klaviermusik Ritterstraße zu hören.

Zum 200. Geburtstag Robert Schumanns eröffnet das Programm mit Chorwerken dieses Komponisten. Außerdem spielt Wolfgang Mechsner die „Papillons“ [mehr](#)

#### Theaterforum fährt ins Thalia-Theater

Das Theaterforum plant für den 21. Oktober eine Fahrt ins Thali-Theater nach Hamburg. Auf dem Programm steht die Aufführung „Woyzeck“ nach Georg Büchner von Tom Waits, Katleen Brennen und Robert Wilson mit dem aus Cloppenburg stammenden Schauspieler Josef Ostendorf.

„Woyzeck handelt von Wahnsinn und Obsessionen, von Kindern und von Mord – alles Dinge, die uns berühren“ [mehr](#)

#### „Carré Cloppenburg“ erhitzt die Gemüter

In einem waren sich die Stadtratsmitglieder am Montag in der Ratssitzung einig: Die Soesteniederung westlich der Soestenstraße unmittelbar südlich der Soeste sei ein „sensibler Bereich“. Zu einer gemeinsamen Linie in Bezug auf