



1 Editorial

THEMENSCHWERPUNKT Humor in der Pflege

Nicht alles so ernst nehmen
4 Wo beginnt eigentlich der Humor?
GABRIELE WARSCHAU

Lachen als Gesundheitsfaktor
5 Ein Weg zu selbstbewusster Leichtigkeit
MICHALE BLOCHBERGER

Erkenntnisse der Lachforschung
9 Ein physiognomischer Reflex macht Schule
CHERMAINE LIEBERTZ

Doping ohne Pillen
12 So einfach wie Lachen
CHRISTIAN HABLÜTZEL

Komik ist lernbar
16 In jedem steckt ein Dick und Doof
PAUL KUSTERMANN

Und der Humor von der Geschichte?
19 Lachen, wenn's zum Heulen ist
WALTHER ROTHSCHILD

Lachyoga für Pflegebedürftige
21 1 x Lachcreme auftragen, bitte!
MELANIE REMMERS

Spaßshops lindern Stress
25 Fitnessstudios für gute Laune
JOHN KILLICK

Auf Clownsvisite im Pflegeheim
28 Farbtupfer im oft grauen Einerlei
BETTINA GLÄSKE · TORSTEN KIEHNE

Gegen den chronischen Ernst
31 Humor als Führungsqualität
JAN-RÜDIGER VOGLER

Von der Wissenschaft bestätigt:
34 Lachen ist die beste Prävention
HEIDE-MARIE WAHL

Lachyoga bringt Freude
36 Grundlos, aber glücklich
GISELA DOMBROWSKY

Die etwas andere Heimbewertung
38 Liebe zur Unvollkommenheit
ANKE KLÖPSCH

Unterrichtsfach in der Pflegeausbildung
40 Humor trotz(t) Krankheit
GUDRUN PIECHOTTA-HENZE

Evidenzbasierte Humorintervention
42 „Ihr Demenzkranken habt doch schließlich auch Humor!“
ANONYMUS

Tipps und Übungen
44 Anstiftung zum Humor
SOPHIE HANSES-KETTELER · ANKE KLÖPSCH · TINE GOLLNER

49 Impressum / Vorschau



Das Projekt

Präsent mit allen Sinnen
Achtsamkeit
JUTTA HURTIG