



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Auch Spaß muss sein



Fotocredit: pexels-flickr-156731

Seit einer Woche bringt eine Oma dem Busfahrer eine kleine Plastiktüte mit Erdnüssen mit. Der Busfahrer sagt dann: "Das ist ja wirklich sehr lieb von Ihnen. Mir schmecken die Nüsse auch. Aber warum essen Sie die Nüsse nicht selbst?" Da sagt die Oma: "Ach wissen Sie, meine Zähne sind schon schlecht. Die Nüsse sind zu hart für mich. Ich mag nur die Schokolade drum herum."

Quelle: www.aberwitzig.com

»Lachchallenge«:

Erzählen Sie einer anderen Person einen guten Witz!

Lächeln ist das Kleingeld des Glücks. Heinz Rühmann

Humor und Lachen ist eine wichtige Wohlfühlquelle mit positiver Wirkung auf die mentale Gesundheit.

- 👍 Nehmen Sie die Dinge nicht immer zu ernst. Lachen Sie auch mal über sich selbst.
- 👍 Machen Sie jemandem eine Freude. Es gibt unzählig viele Möglichkeiten, wie Sie Ihren Mitmenschen den Tag versüßen und dadurch selbst mehr Freude und Spaß am Leben erhalten.
- 👍 Gute-Laune-Musik kann Ihre Stimmung stark heben und Glücksgefühle hervorrufen.
- 👍 Schauen Sie bewusst kleine Kinder an. Sie sind schnell begeisterungsfähig, leben unbeschwert und haben keine Sorgen. Statt sich über den Regenschauer zu beschweren, hüpfen sie fröhlich durch die Wasserlacke und haben riesen Spaß dabei.

