

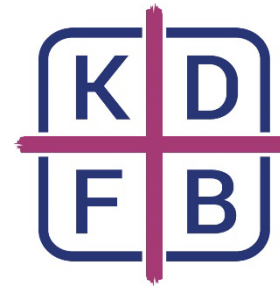
Lachen ist gesund
☺ (Sprichwort) ☺

Bitte lächeln!

Ich finde, eine seiner besten Ideen hatte unser Schöpfer, als er dem Menschen die Fähigkeit zum Lachen mitgab. Wer lächelt, sieht nicht nur sympathischer und attraktiver aus, sondern bringt dabei auch insgesamt 18 Gesichtsmuskeln in Bewegung, wenn herzlich gelacht wird, sogar die Bauchmuskeln. Lachen hält also fit und ist vor allem für die mentale Gesundheit „die beste Medizin“. Wenn es Zeiten gibt, in denen ich „nicht viel zu lachen habe“, absolviere ich ersatzweise täglich ein kleines Training vor dem Spiegel. Dabei ziehe ich die Mundwinkel eine Minute lang nach oben, also in Lachposition. Das wirkt nicht nur wie ein halbstündiges Entspannungstraining fürs Gesicht, sondern auch wie Balsam für die Seele: Wenn wir lächeln, werden Glückshormone, sogenannte Endorphine ausgeschüttet. Denn das haben wir schon als kleines Kind gelernt: Ein Lächeln bedeutet, alles ist in Ordnung, es droht keine Gefahr. Die zweite Stufe der Übung ist dann, auch andere anzulächeln. Und da stellt sich meist ein ganz besonderer Effekt ein: Auch bei meinem Gegenüber schieben sich die Mundwinkel nach oben. Gönnen Sie sich und Ihren Mitmenschen diese wahrhaft göttliche Wellness!

Text: Elisa Vogginger

Aus „Alles hat seine Zeit – Der Kalender für Frauen“



**Katholischer
Deutscher
Frauenbund**

Zweigverein Fürth
Juni 2024

Liebe Frauenbundsfrauen,

seit 75 Jahren leben wir in einer Demokratie. Die 4 Mütter des Grundgesetzes: Helene Weber, Friedrike Nadig, Elisabeth Selbert und Helene Wessel waren für den Artikel 3:

„Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ verantwortlich.

Dafür sind wir alle sehr dankbar, denn diese 4 engagierten Damen, darunter auch 2 Frauenbundsfrauen (Helene Weber und Helene Wessel) setzten sich für uns Frauen ein.

Denken wir auch an die bevorstehende Europawahl am 9.6.2024. Nehmen wir unser Recht wahr und geben unsere Stimme ab.

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads 'Gabi Mücke'.

1. Vorsitzende: Gabi Mücke, Breslauer Str. 10, 64658 Fürth

Zu unseren nächsten Programmpunkten laden wir herzlich ein:

Frauenmesse am 10.06. um 9 Uhr

22.06. Frauenfest in Seligenstadt: Dieser Tag ist etwas ganz besonderes, Frauenverbände (u.a. KDFB, KFD, Frauenpastoral) bereiten dieses Bistumsfest vor mit Workshops, einer gemeinsamen Andacht, viel Unterhaltung.... Wir fahren mit dem Bus, die Fahrtkosten betragen 15€ (näheres wird noch bekannt gegeben). Meldet Euch bitte bis zum 8.6.24 an (bei G.Möke, Tel.: 0151/72013497).

Am Do., 04.07., ist um 18 Uhr in Heppenheim ein Vortrag über „Resilienz“, unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die uns helfen kann, Krisen besser zu bewältigen. Referentin ist Frau Elke Tremper. Gemeinsam mit dem KDFB, ZV Heppenheim, nehmen wir an dieser Veranstaltung teil (in Fahrgemeinschaften können wir nach HP fahren).

Frauenmesse am 08.07. um 9 Uhr

Fahrt nach Bürstadt am 11.07. in Fahrgemeinschaften, dort gibt es eine Führung durch das „Rhein-Neckar-Pilze“-Werk.

Vorschau

- 14.09. Ausflug zum Weingut Kraus mit Gigschefahrt, bei Anmeldung bitte Überweisung der Kosten (Busfahrt und Planwagenfahrt) von € 50 auf das Konto bei der Voba Weschnitztal, IBAN DE57 5096 1592 0002 5820 90
- 11.12. Wir fahren nach Wiesbaden. Dort besuchen wir vormittags den hessischen Landtag und nachmittags den Sternschnuppenmarkt.

