

Live am Telefon mit ehrenamtlichen Lachprofis lachen: Täglich von 9 bis 21 Uhr



Lachen auftanken am Telefon

NEU  **05031 5194380**
 **0720 115883**

- *Wann kann man das Lachtelefon anrufen?*

Die Nummer des *Lachtelefons* kann man täglich von 9.00 Uhr – 21.00 Uhr wählen, um sein Lachen aufzutanken. Es ist eine deutsche / österreichische Festnetznummer ohne Zusatzgebühren.

- *Warum braucht es das Lachtelefon?*

Gerade dann, wenn einem nicht nach Lachen zumute ist oder alleine Lachen schwerfällt, ist es gut, wenn man das Lachtelefon anrufen kann. Lachen verbindet und viele Menschen empfinden danach einen inneren Frieden. Es ist gut, dass es die Nummer gibt. Das Schöne ist: Lachen ist gesund und für alle da!

- *Wer nimmt die Anrufe an und wieviele Anrufe wurden bisher angenommen?*

Die Lachtelefonist:innen sind mehr als 80 ehrenamtliche Lachprofis, die im Lachyoga ausgebildet sind. Sie nehmen die Anrufe an. Stand Mai 2023 wurde seit dem Start des Lachtelefons am 23. März 2020 bereits über 18.000 mal Lachen verschenkt – aktuell etwa 800 Anrufe pro Monat. Menschen von jung bis alt und aus den unterschiedlichsten Bereichen rufen beim Lachtelefon an.

- *Wer ruft beim Lachtelefon an?*

Die Anrufer:Innen sind von jung bis alt und aus unterschiedlichsten Bereichen:

- > Es gibt Arbeitskolleg:innen, die sich in der Mittagspause ein Lachen gönnen
 - > Menschen, die im Seniorenheim wohnen und mit dem Lachen ihren Alltag verschönern
 - > Alleinerziehende, die gerade mal eine Lachaufmunterung brauchen
 - > Die Oma/ der Opa, die/ der mit dem Enkel einen Lachanruf starten
 - > Nach dem Schichtdienst den Stress ablachen
 - > Neugierige, die vom Lachtelefon erfahren haben und es einfach mal ausprobieren möchten
 - > Stammanrufer/ Innen, die das Lachtelefon in ihren Alltagsablauf einplanen, da sie die positive Wirkung des grundlosen Lachens kennen und genießen
- u.v.m.

- *Was erwartet mich, wenn ich die Nummer des Lachtelefons wähle?*

Die Ehrenamtlichen am Lachtelefon laden die Anrufenden innerhalb der drei Minuten zu einem gemeinsamen, absichtlichen Lachen ein.

- *Hat ein geplantes, absichtliches Lachen die gleiche Wirkung wie ein spontanes Lachen?*

Ja, erstaunlicherweise kann der Körper nicht zwischen einem „so tun als ob“ und einem „echten“ Lachen unterscheiden. Beim Lachen werden Endorphine und somit Glückshormone freigesetzt, die sich sogar schmerzmindernd auf den Körper auswirken können. Ich kann mich bewusst für das Lachen entscheiden und schenke meinem Körper somit Entspannung und Wohlbefinden.

Rufen Sie am besten gleich selbst mal an und spüren die Wirkung von 3 min gemeinsamen Lachens:

Deutschland: 05031 51943 80 | Österreich: 0720 11 58 83

Kontakt:

Mail: info@lachtelefon.de (Heidlore Geitner und Sandra Mandl)

Presse: Tel.: 05031 51943 81 | Mail: presse@lachtelefon.de (Heike Firsching und Sandra Mandl)

Weitere Links und Informationen zum Lachtelefon und Lachyoga:

www.lachtelefon.de | www.lachclub.info | www.laughteryoga.org

