

mitten:drin

DAS BESTE AUS DER REGION

SALZBURGER SEENGEBIET



■ **Lachen macht schön!**

Seite 6

■ **Das Geheimnis guter Zähne**

Seite 8

■ **Zu Besuch in Obertrum**

ab Seite 16

Heute schon gelacht?

Bis zu 400 Mal pro Tag lacht ein Kind. Als Erwachsene können wir da nicht mithalten. Wir schaffen meist nicht einmal 15 Lacher – also im Durchschnitt nur 16 Minuten Spaß pro Tag.

MARTINA MOLIH

Eine traurige Erkenntnis. Aber warum vergeht uns im Laufe des Lebens das Lachen und wie können wir es wieder lernen? Denn Lachen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch nachweislich gesünder.

Stress, beunruhigende Nachrichten aus aller Welt, Sorgen und Verantwortungsgefühl für Familie und Job treten mit zunehmendem Alter in unser Leben. Der Ernst des Lebens beginnt bei dem Einen früher, bei dem Anderen später. Er drängt die uns angeborene Leichtigkeit und Freude in den Hintergrund. Anstatt vor lauter Spaß und Al-

bernheit über die Dinge fröhlich und von Herzen loszuprusten, ärgern wir uns immer öfter über Umstände, unsere Mitmenschen und uns selbst.

Den Ärger weglachen

Das macht das Leben nicht nur trübsinnig und anstrengend, sondern wirkt sich auch negativ auf unsere Gesundheit aus. Hirn, Darm und unser Immunsystem sind durch unsere Gefühle miteinander verbunden. Ärger und Freude wirken sich also nicht nur auf unsere Laune und Urteilsfähigkeit, sondern auch auf unsere Abwehrkräfte aus. Vera Birkenbihl, eine bekannte Motivations- und Trainerin, bringt es auf den

Punkt. Wer sich ärgert, kann in diesem Moment nicht denken. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, schon zehn Sekunden herzhaftes Lachen bringen uns zurück auf das Level, in dem unser Gehirn wieder bewusst funktioniert.

Doch was tun, wenn niemand zur Stelle ist, der uns zum Lachen bringt? Dann funktioniert das auch im Alleingang. Dazu ist es nötig, 60 Sekunden lang breit zu grinsen. Durch das Hochziehen der Mundwinkel drückt ein Muskel auf einen Nerv, der dem Gehirn signalisiert, dass sein Besitzer lacht. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus und wir haben Zeit, über die Ursache unseres Ärgers noch einmal nachzudenken und ihn zu relativieren. „Lachen bringt uns wunderbare Geschenke, sowohl im physiologischen als auch im zwischenmenschlichen Bereich“, weiß Norbert Wilhalm.

Der Trainer und Coach aus Obertrum rät zu mehr Spaß und Humor am Arbeitsplatz. „Lachen aktiviert unsere Gehirnzellen, macht dadurch intelligenter sowie aufnahme- und leistungsfähiger. Wir bauen Stress ab und Teamgeist auf, schaffen zwischenmenschliche Nähe und gleichzeitig Distanz zu Problemen und fördern unsere Kreativität.“

Um unseren Humor und unsere Lachfähigkeit zu schulen, empfiehlt Wilhalm das Einmal-eins des Humors: Täglich etwas Überraschendes tun, Ja zu sich selbst sagen, dem Leben einfach humorvoll begegnen und Lachen ohne Grund.

Achtung Ansteckungsgefahr

So funktioniert auch das Lachyoga. Ins Leben gerufen wurde diese spezielle Art der Körperübung, mit deren Hilfe man sich ganz bewusst selbst

zum Lachen bringt, in den 90er Jahren von dem in Mumbai niedergelassenen Arzt Madan Kataria. Mit dem Motto „Tu so, so als ob, bis es stimmt“ geht es im Lachyoga darum, Stress und Anspannung abzubauen und sich selbst wieder zu spüren.

Keine Angst vor Emotionen

„Gefühlsausbrüche sind mit Scham besetzt und deshalb unterdrücken wir sie häufig. Einfach mal kindisch und albern herumzukichern oder schallend loszuprusten, passt nicht in die vernunftgesteuerte Erwachsenenwelt – glauben wir zumindest.“ Amrta Alex Kabisch ist Yogalehrerin und unterrichtet unter anderem auch Lachyoga



BILD: SUSI GRAF

„Lachen bringt uns wunderbare Geschenke.“

NORBERT WILHALM

bei Yoga Vida in Seekirchen. „Wenn wir ständig unsere Gefühle, egal ob Lachen oder Weinen, unterdrücken, stets kontrolliert und vernunftgesteuert durch's Leben laufen, wirkt sich das negativ auf unser Umfeld und unsere Gesundheit aus.“

Am Beginn einer Lachyogastunde stehen Lockerungs- und Koordinationsbewegungen. Anfängliche Hemmungen und Befürchtungen, sich zu blamieren, werden schnell abgebaut und im spielerischen, kindischen, albernen Verlauf der Unterrichtsein-



LEBENSSTRAUM VERWIRKLICHEN!

Genial zentral wohnen und arbeiten ermöglicht dieses gepflegte Stadthaus im Herzen von Neumarkt. Im Erdgeschoß befindet sich ein 80 m² großer Showroom, der sich auch perfekt als Shop oder Büro nutzen lässt (HWB 114). Wird er vermietet, ist eine Rendite von rund 3,5 % möglich. Der helle 181 m² große Wohnbereich im Ober- und im Dachgeschoß verwöhnt mit fünf charmanten Zimmern (HWB 67). Highlight ist der blickgeschützte, ruhige Garten mit Schwimmteich. € 1,07 Mio.

Interessiert? Mehr Informationen unter:
www.tinyurl.com/StadthausPerfectMoments

Finest Homes
by Elisabeth Rauscher

Tel. +43 (0) 662 84 11 94
www.finest-homes.com

heit steckt das Lachen einfach alle an. Je mehr man sich einlässt, umso effektiver und heilender wird die Erfahrung für alle Teilnehmenden. „Lachyoga-Stunden sind meine liebsten Unterrichtsstunden“, sagt Amrta. „Weil ich ja selbst dabei viel lache und das Strahlen in den Augen meiner Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sehen kann.“

Lachen kann man trainieren

Lachen ist die wirkungsvollste Methode, sein Leben zu verbessern. Das belegen auch die Erkenntnisse der Gelotologie, jener Wissenschaft, die sich mit den Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche beschäftigt. Bewegung, sportliche Aktivität und bewusste Ernährung gehören heute für viele zum täglichen Fitness-Programm. Wer ein möglichst glückliches und gesundes Leben leben möchte, sollte also neben dem Sixpack auch die Lachmuskeln trainieren. Eine Minute lachen entspricht 20 Minuten joggen und 40 Minuten meditieren“, verrät Norbert Wilhelm. Dabei müssen wir 400 Muskeln aktivieren.

Und wenn wir mal partout nichts zu lachen haben, können wir den Trick von Vera Birkenbihl anwenden oder einen Lachyoga-Kurs besuchen. Wichtig ist einfach: Es gehört einfach wieder mehr gelacht.



Amrta Alex Kabisch lacht beruflich in Seekirchen.

BILD: MOUJH



WERKSTATT
DES VERTRAUENS
2020

Danke! Nun ist es fix – wir sind auch **2020** wieder

Ihre **Werkstatt
des Vertrauens**

JANIBA Karl GesmbH Karosserie- u. Lackierfachbetrieb
5162 Obertrum, Außerwall 17, Tel.: 06219 6040, www.janiba.at



Mehr unter
[www.janiba.at/
werkstatt-des-
vertrauens/](http://www.janiba.at/werkstatt-des-vertrauens/)



Ulrike Grabler

EDITORIAL

Haben Sie gut lachen?

Wenn nicht, dann sollten Sie das unbedingt ändern, denn Lachen ist gesund – für die Seele und auch für den Körper!

Wenn es anfangs schwer fällt, dann kann man das Lachen üben. Jetzt zum Beispiel, ziehen Sie mal kurz Ihre beiden Mundwinkel langsam nach oben, halten Sie zwei Sekunden durch und jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie gerade aussehen.

Ja, wenn man sich selbst nicht ganz so ernst nimmt, hilft das auch dabei, den wahren Ernst der Sache zu erkennen und sich den wirklich wesentlichen Dingen zu widmen.

Es gibt eigene Trainer, die ihre Mitmenschen mit Yoga und anderen Methoden zum Lachen bringen, sogar in unserer Region und die haben wir für diese Ausgabe interviewt.

Über andere Lachen gilt übrigens nicht! Einen, der einmal belächelt wurde, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor. Wie so viele, die man erst auslacht und dann bewundert, hat er sich mit seinem Pioniergeist durchgesetzt und gilt heute als begehrter Künstler, seine Kunst geht in Tintenform unter die Haut.

Auch Roland Düringer hat es sich ursprünglich zu Aufgabe gemacht, die Leute zum Lachen zu bringen. Heute allerdings ist es ihm egal, ob sein Publikum lacht, Hauptsache, er hat Spaß bei der Sache. Anlässlich seines Auftritts in Obertrum habe ich ihn kürzlich getroffen und ein wirklich interessantes Gespräch mit ihm geführt, ich habe zum Glück auch gelacht.

So hat sich also herauskristallisiert, dass wir uns in dieser Ausgabe des mitten:drin stark mit dem Lachen beschäftigen, in vielen Facetten. Wenn Sie zum Beispiel schiefe Zähne am hemmungslosen Lächeln hindern, dann haben wir auch gute Tipps für Sie und zwar vom Profi in Sachen Zahnkorrektur.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leser, dass Sie mit Ihrer neu gewonnenen Freude am Lachen erblühen – ganz wie die Natur, die gerade mit dem Frühling erwacht.

Aus dem Inhalt

Geschichten hinter Straßenschildern

Was Straßennamen uns verraten

Seite 4

Lachen Sie doch mal!

Warum Lachen wirklich gesund ist

Seite 6

Ein gesundes Gebiss

Hintergrundinformationen vom Kieferchirurgen

Seite 8

Ein Bett im Kräutergarten

Naherholung in Kirchberg

Seite 12

Zu Besuch in Obertrum

Pläne für „den Bräu“ und andere Neuigkeiten

ab Seite 16

Ob das Publikum lacht?

Ein Gespräch mit Roland Düringer

Seite 19

Geteilte Autos in der Region

„CarSharing“ in der Praxis

Seite 26

Die Familie auf Reise

Was ein gutes Kinderhotel hat und wie man es findet

Seite 30

Steinterrasse und grüne Wände

Wohnideen für drinnen und draußen

ab Seite 35



Der „Coverboy“ dieser Ausgabe heißt Norbert Wilhalm und kommt aus Obertrum. Als Lachtrainer hat er gut lachen und lehrt das auch andere Menschen.

BILD: SUSI GRAF

IMPRESSUM

Medieninhaber: Salzburger Verlagshaus GmbH // Herausgeber: Dr. Maximilian Dasch // Geschäftsführer: Mag. (FH) Maximilian Dasch, Klaus Buttlinger LL.M. oec.
5201 Seekirchen, Hauptstr. 21, Tel.: +43 6212/7611-0, Mail: magazine@svh.at, URL: www.svh.at/mitten-drin // Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel // CvD: Mag. Petra Suchanek // Redaktion: Ulrike Grabler // Anzeigen: Karin Hochradl, Sonja Meiseleder