01SOD_39 - 29.08.2017 12:38:07 - Verantwortlich: - FreigabeCR:ja - Korrektur:

Da lachst du dich kaputt: Neuer Yoga-Trend

Und jetzt alle mal richtig gackern!

Die gehen zum Lachen nicht in den Keller: Lach-Yoga-Lehrerin Gisela Dombrowsky und ihre „Patienten“ im Volksgarten.

Düsseldorf – Zum Lachen in den Keller geht hier niemand. Ganz im Gegenteil: In Düsseldorf trifft sich regelmäßig eine Gruppe von Menschen, die nur ein Ziel haben: Gemeinsam lauthals zu lachen, um dabei zu entspannen. Lachyoga – der neue Trend in Düsseldorf für alle, die mit Lust und Laune die Sorgen des Alltags wegprusten wollen.

VON **NATHALIE RIAHI**
nathalie.riahi@express.de

Urlaubszeit und Ebbe in der Tasche? Da ziehen wir die Hosentaschen mal auf links und: Hahaha! Dann lachen wir darüber! Und schon kann einem der Gedanke ans leere Konto nichts anhaben.

Dies ist eine der Übungen, die Lachyoga-Trainerin Gisela Dombrowsky mit ihren Kurs-Teilnehmern praktiziert. „Es sind feste Übungen, die man wunderbar in Geschichten einbinden kann. Dabei sind Wiederholungen ganz wichtig“, erklärt sie.

Alle zwei Wochen trifft sich die Gruppe aus zehn bis 30 Teilnehmern vom Student bis zum Rentner zum Lachen. Im Sommer bei gutem Wetter im Volksgarten am „Kurhaus“. In den anderen Monaten wird im Bürgerhaus in Bilk gelacht. Dass die fidele Truppe gerade im Volksgarten manchmal etwas schräg von Passanten angeschaut wird, kümmert sie nicht. Motto: Jeder so, wie er mag. „Es läuft auch nicht jeder Marathon“, sagt Gisela Dombrowsky. „Die Menschen, die das Lachyoga einmal ausprobiert haben, möchten es nicht missen. Es sorgt sofort für Entspannung. Man unterbricht das Gedankenkarussell des Alltags, geht voll neuer Energie aus dem Lachtreff raus.“

Dabei war Gisela Dombrowsky früher auch nicht immer zum Lachen zumute. Bis 2005 war sie Bankkauffrau. „Da wurde nicht gelacht.“ Jetzt bringt sie anderen das Lachen bei. Wichtig sei, täglich eine Lachzeit in den Tagesablauf einzuräumen. Lachen auf Knopfdruck – ganz ohne Witze erzählen. „Wie mit dem Hoho-ho-Hahaha-Klatschen. Selbst wenn man nicht gut drauf ist, kann man sich auf diese Übung konditionieren. Und schon geht es einem besser. Jeder kann schließlich selbst entscheiden, ob man über etwas lacht, oder ob man aus einer Mücke einen Elefanten macht.“

Das Schöne ist: Lachen hat viele Nebenwirkungen – allerdings nur gute! Gisela Dombrowsky: „Lachen hellt unsere Psyche auf. Hormone werden aktiviert. Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert, das ist gut für Herz und Kreislauf. Die Ausschüttung von Endorphinen lindert zudem Schmerzen, auch Migräne. Die Gesichtsmuskeln werden zusätzlich trainiert – Anti-Aging pur!“

Daumen hoch für jeden Lachanfall: Gisela Dombrowsky praktiziert Yoga mal ganz anders. Fotos: Ingo Lammert

60-Sekunden-Interview mit...

Rot-Weiss Präsident

Dirk Kemmer

Als Präsident der Prinzengarde Rot-Weiss ist Karneval nicht nur Vergnügen. Wann ist denn die arbeitsintensivste Zeit des Jahres?
Die heiße Phase läuft eigentlich gerade. Die Vorbereitungen für die Veranstaltungen müssen getroffen werden. Da geht es dann aber nur noch um die Location, Technik und Dekoration. Die Künstler sind schon alle gebucht. Gerade arbeiten wir an der übernächsten Session. Die Planung ist aber auch schon zu 80 Prozent erledigt.

Sie moderieren auch jede Veranstaltung der Garde. Hat man da noch Zeit, selbst zu feiern?
Stimmt, meine Party beginnt immer erst nach der Veranstaltung. Wenn die Stimmung im Saal gut ist, dann hebt das natürlich die Laune. Ich besuche nur wenige Sitzungen. Fest im Terminkalender steht aber die Prinzenpaarkürung, der Närrische Dienstag und die Sitzung der Rheinischen Garde. Dort ist meine Frau Janine Präsidentin.

Wie sieht ihr perfekter Sonntag aus?
Lange schlafen, ausgiebig frühstücken, Boot fahren, golfen und grillen.

Das neue Lido im Malkasten

MR. DÜSSELDORF
ESSEN. TRINKEN. AUSGEHEN. EINKAUFEN. ERLEBEN.

Tradition im neuen Gewand

Der Gastro-Check im EXPRESS in Zusammenarbeit mit „Mr. Düsseldorf“. Heute: Das Lido im Malkasten verbindet Kunst und Gastronomie auf einem neuen Level.

- **Ambiente:** In Zusammenarbeit mit der weltbekannten Künstlerin Rosemarie Trockel wurde ein tolles Raumkonzept geschaffen.
- **Food:** Modern interpretierte, frische, internationale Küche in entspanntem Ambiente: Mixen und Teilen sind das Prinzip. Von Crevetten und Sushi über Kalbsleber und Polpette bis zum Rinderbäckchen und Rotbarsch.
- **Drinks:** Solide Weinkarte, auch höherwertige Flaschen im Ausschank.
- **Publikum:** Kunstfans, Gourmets und Freunde der guten Küche, die entspannt sitzen und dennoch gut speisen wollen.
- **Service:** Sehr aufmerksam und professionell.
- **Preisniveau:** Die Preise befinden sich im mittleren Preissegment und die kleinen Tapas Portionen laden zum Probieren ein.

Kontakt: Malkasten, Jacobistraße 6, 40211 Düsseldorf, 02 11/ 35 58 93 84, lido1960.de

- **Öffnungszeiten:** Täglich 12–1 Uhr
- **Parken:** Schwierig, lieber mit Bahn, Taxi oder Rad kommen. Dresscode: Casual
- **Sitzplätze im Freien:** Die Parkterrasse mit Blick in die Verlängerung des Hofgartens ist der Hammer.

Sonntag EXPRESS

IMPRESSUM

Herausgeber: Alfred Neven DuMont †
Christian DuMont Schütte Isabella Neven DuMont

Chefredakteur: Constantin Blaß; Stellvertreter: Uwe Hoffmann; Chef vom Dienst: Christian Hautop; Vermischtes: Dirk Amarell; Sport: Christian Knop, Marcel Schwamborn; Lokalredaktion Köln: Christian Lorenz, Stellvertreter: Ayhan Demirci, Jan Wördenweber; Chefreporter: Philipp Meckert; Leitender Redakteur Digitales: Christian Spolders; Verantwortliche Redakteure: Bernd Peters (Vermischtes), Uwe Bödeker, Oliver Reuter (Sport), Stefanie Monien (Newsdesk), Marie Schäfers (Sonntag-EXPRESS); Art Director: Florian Summerer; Produktion: Stefanie Odenthal (Stellvertreter); (alle verantwortlich und wohnhaft in Köln).
General Manager Digital: Thomas Kemmerer
Verlag: M. DuMont Schauberg – Expedition der Kölnischen Zeitung GmbH & Co. KG, **50590 Köln, Neven DuMont Haus**, oder Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, Postbank Köln, IBAN: DE90 3701 0050 0000 2505 05. Geschäftsführer: Philipp M. Froben. Mediaverkauf: MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH: Karsten Hundhausen (gesamtverantwortlich), Matthias Litzenburger. Leiter Vertrieb und Marketing: Carsten Groß. Ein Unternehmen von DuMont Rheinland. Das Bezugsgeld enthält 7 % Mehrwertsteuer. Gültig: Anzeigenpreisliste Nr. 57 vom 1. Januar 2017 und unsere Allgemeinen und zusätzlichen Geschäftsbedingungen. Erfüllungsort und Gerichtsstand, soweit gesetzlich zulässig, ist Köln. Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Gewähr. Druck: DuMont Druck Köln GmbH & Co. KG. Für die Herstellung des EXPRESS wird Recycling-Papier verwendet.

Telefon: 02 21 / 224-0,
E-Mail: redaktion@express.de
Telefax Redaktion: 02 21 / 224 27 00

Anzeigen-Service:
Tel. 02 21/92 58 64-10, Fax 0221/224-2491
E-Mail: anzeigen.koeln@dumont.de
Abonnenten-Service:
Tel. 02 21/92 58 64-30, Fax 0221/224-2332
E-Mail: abo-kundenservice.koeln@dumont.de
Internet: www.express.de