



Liebe  
Leserin,  
lieber  
Leser,

wussten Sie, dass es Lachclubs gibt? Die Suche nach dem Glück treibt manchmal schon seltsame Blüten. Mehr über die Clubs und ihren Erfinder Madan Kataria erfahren Sie nebenstehend. Lachen war sicher nicht die Spezialdisziplin des Glücksspielers Thomas Garcia. Er saß immer mit ausdruckslosem Gesicht am Spieltisch. Wie es dem „Mann ohne Nerven“ erging, lesen Sie auf der Rückseite.

Viel Glück und erste wärmende Sonnenstrahlen wünscht Ihnen

Axel Glöckle

## ● Machen Lachclubs glücklich?



• „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Madan Kataria, der Erfinder des Lach-Yoga, zitiert gern den frühen Verhaltenspsychologen William James mit dem Satz: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“ 1995 gründete der indische Arzt einen ersten Lachclub. Seither hat sich seine Botschaft weltweit verbreitet, viele Hundert Humorclubs organisieren Workshops und Seminare, mehr als 50 von ihnen gibt es allein in Deutschland. Bei dieser Variante des Yoga sollen spezielle Dehn- und Atemübungen dabei helfen, zunächst etwas gezwungen zu lachen. Daraus entwickelt sich

dann – unterstützt durch Blickkontakt und Gruppendynamik – im besten Fall ein echtes Lachen. Man könne sich, sagt Kataria, glücklich und sogar gesund lachen, ganz nach Bedarf. Der Inder bezieht sich auf Forschungen des amerikanischen Mimikexperten Paul Ekman. Der kam Anfang der 1990er Jahre zu dem Schluss, dass allein das Breitziehen der Mundwinkel genügt, um positive Gefühle zu wecken.

Quelle: GEO WISSEN  
Nr. 47 Glück

## Neu ...

... großes Kreuzworträtsel



im Innenteil!

# GWin Rätsel

Wolle liefernde Tiere	Un-erfreulichkeit	altgriechische Grab-säule	Orien-talin	zwei-stellige Zahl	unaus-führbarer Plan	Gold-gewicht	Teil der Schulter	
Ehren-name der röm. Kaiser			A	Harems-wächter				
7	T	Mindest-alter 1. Teilnahme GWin						
Baum-woll-hemd	eine Druck-farbe			3	Name Noahs in der Vulgata	Richter im Islam	S ein Apostel	
voll-machen				E	Firmen-zeichen	Vorname von US-Filmstar Costner	2	
	N		Fluss in Frank-reich	Agaven-blatt-faser		S	Arti-lerie-waffe	
Kunst-stil	Arbeits-eifer	Inhaber	Jazz-variante (Kw.)			Anker-plätze	Vorläufer der OSZE	
ein Fest begehen			E	Heil-pflanze	Italie-nisches Nudel-gericht			
Frauen-kurz-name	I		Schmutz-wasser-lachen	Bein-gelenk		Feuer-land-indianer		
Angeh. einer Welt-religion		ein Vieh-hüter			6	E	Hoch-gebirgs-weide	O
	N		ober-gähriges Bier		L	Stadt in Michi-gan	Vorname von Sadat † 1981	
aus 49				römi-scher Kaiser † 68	leichte Beule			
		Kykla-den-insel	L	genau zusam-men-fügen		Küsten-hochland	P	german. Wasser-jung-frau
Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	dt. Foto-modell (Heidi)	Gegenteil von „Altes“			griech. Küsten-land-schaft	Fahr-zeug		F
Groß-familie		L		kurz für: zu der	Ver-mächtnis		Video-rekorder-technik (Abk.)	
kleines Logik-rästel	L	Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †	Tier-forscher			O	franz., latei-nisch: und	Unter-nemens-form
				Halbinsel auf Honshu (Japan)		Ab-schnitt		
Notlage		I			Sitz der Firma Gwin			

bräunliche	▼	japanisches Gewand	▼	▼	Sohn des Juda im A.T.	grobgemahlenes Getreide	▼	schweizerischer Urkanton	Schuh-former
r-anze, mie	▶		I						▼
ani-ne tags-		Ureinwohner Neuseelands		A				Wohlhabende	
					erklären, erläutern		ägyptischer Sonnengott		A
	N	Lehrer			besitzanzeigendes Fürwort				
	absatzloser Schuh					S			
S		lateinisch: Kunst					dän. Großstadt auf Fünen	C	
				Schleppanker			Gehörorgan		R
	Zahnfäule	Verletzung			5	N			Horrorroman
iges ch der stems	▼					Übergangslösung		chem. Zeichen für Kobalt	▼
		Südeuropäerin				englisches Längenmaß		N	
oh-tro-m		Förderer						N	
▼				Quadrillfigur				weiblicher Naturgeist	I
			4		Landesteil von Tansania		spanischer Artikel		▼
P		französisch: Wort			Auerochse		röm. Zahlzeichen: 950		
	Beistand, Assistenz							I	1
T	O			Singvogel					
			1	2	3	4	5	6	7



### Auflösung ...

... des Kreuzworträtsels aus der letzten Ausgabe GWin Dezember 2011/Januar 2012.

**Lösungswort: LEBKUCHEN**

■	T	S	L	E	■	A	R	E	■	S	K	■															
■	J	A	C	K	P	O	T	■	A	B	R	A	U	M	■	V	E	R	T	R	A	U	T	E			
■	T	E	■	R	O	U	L	E	T	■	S	■	O	V	E	R	A	L	L	■	K	■					
■	■	S	I	E	B	E	N	■	L	■	I	M	I	E	R	■	I	M	I	E	R	■	M	G	A		
■	L	A	S	T	■	L	E	S	A	M	■	S	T	A	G	■	T	S	C	H	A	U	E	R	■		
■	C	T	■	A	E	S	T	H	E	T	■	B	A	E	C	K	E	R	■	O	T	■					
■	H	A	N	D	Y	■	E	R	U	■	H	I	G	H	E	N	■	I	R	E	■						
■	H	E	R	L	■	A	T	E	L	I	E	R	■	D	■	M	A	N	N	U	■						
■	■	R	E	I	N	E	K	E	■	G	■	D	E	F	I	L	E	E	■	N	T	■					
■	■	M	A	A	R	■	B	L	■	S	E	N	A	T	■	E	P	■	H	I	E	R	■				
■	■	U	M	■	C	A	P	I	T	O	L	■	V	■	S	T	R	A	T	E	G	I	E	■			
■	B	E	Z	I	■	E	H	U	■	N	■	M	O	N	T	E	U	R	■	I	■	N	P	■			
■	K	N	I	■	E	■	E	B	O	T	■	I	■	E	■	F	■	N	■	I	■	T	■				
■	Z	L	■	R	E	U	Z	■	E	R	■	N	■	L	A	T	■	E	■	R	■	I	G	■			
■	■	G	L	O	R	I	O	S	■	■	V	■	P	E	L	I	■	K	A	N	E	■	A	K	■		
■	■	S	E	E	■	A	■	S	■	G	O	D	T	■	S	■	I	■	E	■	R	■	S	■	E	■	
■	■	L	■	K	L	E	I	B	E	R	■	S	T	U	T	T	G	A	R	■	T	■	S	■	I	E	■
■	■	D	R	O	H	N	■	H	E	I	N	M	A	N	■	N	■	M	E	T	■	■	■	■	■	■	■

## Berühmte Glücksspieler – Teil 5



• **Garcias System war einfach: Er setzte auf kleine Chancen, aber mit Maximum.**

### Thomas Garcia

Der „Mann ohne Nerven“ war ein berühmter Spieler des 19. Jahrhunderts. Mit 23 Jahren kam Thomas Garcia als Vertreter einer Korkfabrik aus Barcelona nach Paris. Schon sein erster Casino-Gewinn an der Seine machte ihn reich. Er besuchte die Spielbanken vieler Länder und gewann märchenhafte Summen. Sein System war einfach: Garcia setzte meist auf kleine Chancen, aber mit Maximum. Am meisten erstaunte seine unerhörte

Ruhe. „Dick, mit aufgedunsenem, ausdruckslosem Gesicht saß er am Spieltisch. Er trug den Knebelbart à la Napoleon III., die Finger voller kostbarer Ringe ...“ Spielsäle betrat er nur in Begleitung zahlreicher Freunde und Schmarotzer. Im Alter war Garcia arm wie eine Kirchenmaus. In der Spielbank von Wiesbaden ließ ihm eine Ex-Flamme, die er einst mit Schmuck behängt hatte, ein Almosen überreichen.

**Quelle:** [www.casinospiegel.net](http://www.casinospiegel.net)

## GWin Rezept

### Katerfrühstück Garnierte Rollmöpfe

Zutaten für 1 Person:

- 2 eingelegte Rollmöpfe aus dem Glas (ca. 160 g)
- 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Gewürzgurke
- Radieschen nach Belieben

**Nachmachen  
&  
genießen!**



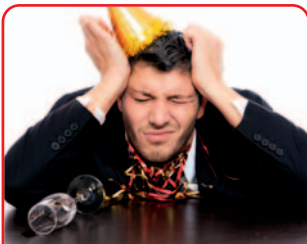
### Und so wird's gemacht:

Möhre klein schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe oder Streifen schneiden. Gewürzgurke würfeln. Rollmöpfe mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Tipp: Dazu passt Vollkornbrot. Gute Besserung!

### Quelle:

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

## Katerfrühstück – warum es wirkt



• **Was wirklich bei einem Kater hilft**

### Erwachen nach dem Feste ist kaum das Allerbeste.

Wer kennt euch nicht, ihr feuchtfrohlichen Faschingsnächte? Am nächsten Morgen wacht so mancher von uns mit einem dicken Kater auf. Schuld ist natürlich der Alkohol: er

hemmt Vasopressin. Normalerweise hält dieses Hormon das Wasser im Körper zurück. Nach kräftigem Alkoholgenuss verliert der Körper jedoch jede Menge Wasser und Mineralstoffe – was zu Kopfschmerzen führen kann. Um den Elektrolythaushalt wieder ins Lot zu bringen, empfiehlt sich ein nährstoff- und flüssigkeitsreiches Katerfrühstück. „Gib dem Kater Saures!“, ist dabei die richtige Devise. Denn Rollmops & Co. führen zu einem Durstgefühl, das uns zu vermehrtem Löschen nötigt. Und wenn wir löschen wie die Feuerwehr, liegen wir goldrichtig.

**Quelle:** *me*