

Manuskript Weltlachtag 2021

<Sprecher:> (Anmoderation Vorschlag):

Wussten Sie, dass das Lachen eine ganz ernsthafte Angelegenheit ist? Am 2. Mai ist der offizielle Weltlachtag. Und zu diesem Anlass haben wir heute eine Expertin in der Leitung. Carmen Goglin ist Lachtrainerin aus Reutlingen. Sie ist Deutschlands bekannteste Lachexpertin. Ihr Lachvideo „Lachen um den Baum“ auf YouTube wurde bereits über 700.000-mal angesehen.

<Sprecher:> (Vorschlag)

Am Weltlachtag wird kollektiv rund um die Welt gelacht. Was genau findet da statt?

<O-Ton Carmen Goglin:> (O-Ton Carmen Coglin - Antwort 1.mp3):

„Der Weltlachtag ist immer der 1. Sonntag im Mai und er wurde von unserem Begründer des Lachyogas Dr. Madan Kataria in die Welt gerufen. Die Menschen lachen jeweils Ortszeit 14 Uhr alle für Gesundheit und Weltfrieden.“

<Sprecher:> (Vorschlag)

Es heißt ja: Lachen ist gesund. Stimmt das denn?

<O-Ton Carmen Goglin:> (O-Ton Carmen Coglin - Antwort 2.mp3):

„Ja, auf jeden Fall ist Lachen gesund. Lachen kurbelt unsere Selbstheilungskräfte an. Unser Körper wird mit Sauerstoff versorgt und wir können besser denken. Wir werden kreativer, auf jeden Fall. Und wir sind besser drauf. Deswegen ist Lachen sehr gesund.“

<Sprecher:> (Vorschlag)

Ist künstliches Lachen genauso gut wie echtes Lachen?

<O-Ton Carmen Goglin:> (O-Ton Carmen Coglin - Antwort 3.mp3):

„Ja, auf jeden Fall. Unser Körper kann nicht unterscheiden zwischen künstlichem und echtem Lachen. Die positiven Effekte, die Lachen hat, haben wir sofort - selbst wenn wir erst mal anfangen künstlich zu lachen.“

<Sprecher:> (Vorschlag)

Lassen Sie uns doch hier gemeinsam eine Runde lachen.

<O-Ton Carmen Goglin:> (O-Ton Carmen Coglin - Antwort 4.mp3):

„Ja, dazu empfehle ich 'ne ganz einfache Lachübung, und zwar die Lachkurbel. Stellen Sie sich vor, Sie haben 'ne Kurbel in Ihrem Kopf, und die fassen Sie an und an der drehen Sie. Und je schneller Sie drehen, umso schneller lachen Sie. Man fängt ganz langsam an mit Ha ha ha ha ha und wird immer schneller hahahahahahahahahahahaah..... Ja, in diesem Sinne, lacht's gut!“

<Sprecher:> (Abmoderation Vorschlag)

Danke, liebe Carmen!

*Sie wollen gemeinsam am Weltlachttag live mit Carmen Goglin lachen?
Das geht auf Instagram. Unter ihrem Account **@GoglinCarmen** wird sie
am Sonntag, 2. Mai ab 13:45 Uhr live mit ihren Fans lachen.*

Liebe Redaktion,

für individuelle Interview-Anfragen melden Sie sich bitte einfach unter
presse@carmengoglin.de!

Auch abseits des Weltlachttags gibt es viele Gründe, warum Ihre Hörer
und Leser mehr lachen sollten!