

Barbara Rütting

# Lach dich gesund

Ratschläge, Tipps und Tricks



*nymphenburger*



159, 13

## Inhalt



- Wie ich mich durchs Leben lache  
**9**
- Lachen ist die beste Medizin  
**15**
- Humor in der Therapie – Fragen und Antworten  
**20**
- Lachen und weinen – zwei Seiten ein und derselben  
Medaille  
**29**
- Anleitung zum Lachen – vom Zen-Mönch Bodhidharma  
und dem Mystiker Osho  
**33**
- Was tun, wenn einem das Lachen vergangen ist?  
**39**
- Mystic Rose – die Drei-Wochen-Meditation  
**43**
- Lachtipps für den Alltag  
**53**
- Adressen, Organisationen und Literatur  
**62**
- Die Autorin  
**64**