



**Nordische Aha-Momente**

# **DAS GLÜCK DES LACHENS**

**Warum Humor unser  
Leben bereichert und  
uns gesünder macht**

**AUSGABE NOVEMBER 2025**



# Editors Note

**Wie war das? „Humor ist,  
wenn man trotzdem  
lacht“, oder?**

Lachen, Humor und Freude stehen für mich auf einem Blatt mit Wohlfühlen und angekommen sein. Denn wenn es so richtig lustig ist und man miteinander und vielleicht auch ein bisschen übereinander lachen und Spaß haben kann, bastelt man sich selbst eine Moment puren Glücks.

Und dabei ist Lachen auch noch gesund! Denn wir aktivieren Glückshormone, die unserem Körper gut tun und uns dazu bringen aktiv zu sein. Denn wer sich wohl fühlt, der achtet auch auf sich und seine Gesundheit.

Außerdem kann Lachen und Humor ein echter Gewinn für viele herausfordernde Alltagssituationen sein und uns auch bei unangenehmen Situationen beistehen. Gründe genug, um sich mit dem Thema etwas mehr zu beschäftigen und es zum Monatsthema des Glücksmagazins zu machen. Gerade jetzt, wo dem ein oder anderen eher weniger zum Lachen ist, weil die Tage kürzer und vor allem dunkler werden.

Lasst uns also gemeinsam in diese humorvolle Ausgabe des Glücksmagazins eintauchen und über finnische Sprichwörter schmunzeln, neue Comedy-Food-Kanäle auf YouTube entdecken oder über sprachliche Fettnäpfchen im Finnland-Urlaub lachen.

Blätter dich durch und lass dich inspirieren für mehr Lachen und Humor sowie entspannte Momente beim Lesen und Durchstöbern dieser Ausgabe!

Viel Spaß dabei!



# INHALT

## 4 HAPPINESS-BOARD

November 2025

## 5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

## 6 WISSENSWERTES

Lachversionen

## WISSENSCHAFT

## 9 GLÜCKSFORSCHUNG

YESVEMBER! Lichtblicke im Herbst

## 11 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Das Glück des Lachens - Warum Humor dein Leben glücklicher, gesünder und weicher macht

## 14 WISSENSWERTES

Humor vs. Lachen - Zwei Seiten einer starken Kraft

## GESUNDHEIT

## 17 FITNESS

Vom Frust zur Freude - Warum das Glück beim Training oft später kommt

## 22 ERNÄHRUNG

Essen & Emotionen: Lachen erlaubt!

## 26 GLÜCKSREZEPTE

## BALANCE

## 32 ENTSPANNUNG

Lachen statt Lotus - Warum Humor der ehrlichste Weg zur Entspannung ist

## 37 WORK-LIFE-BALANCE

Work-Life-Balance für Perfektionisten

## LEBEN

## 41 LIFESTYLE

Lachen zwischen den Seiten - Warum humorvolle Bücher im Herbst besonders guttun

## 44 TOP-TIPPS

4 Bücher zum Lachen und Schmuzeln

## 45 REISEN

Lachen über Sprachbarrieren im Urlaub

## 51 FINNLAND

Finnischer Humor - Warum Witze in Finnland anders funktionieren

## 55 SISU-CHALLENGE NOVEMBER

Weniger müssen, mehr dürfen

## 58 FUNDSTÜCKE

Instagram & Blogs

## 29 AUDI & VIDEO TIPPS

## 63 QUELLENVERZEICHNIS

# Happiness Board

November 2025

Studien zeigen...



## Dass Lachen gesund ist, lässt sich auch wissenschaftlich belegen:

Eine aktuelle Studie (Hayashi et al., 2020) zeigt, dass Menschen, die häufiger lachen, ein deutlich<sup>1</sup> geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine niedrigere Sterblichkeitsrate haben.

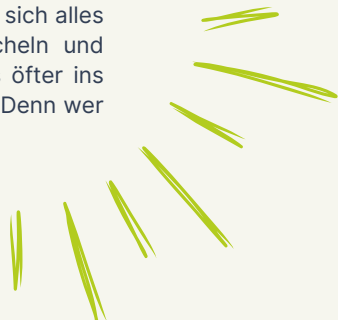
Lachen senkt Stresshormone, stärkt das Immunsystem und fördert das soziale Miteinander. Es lohnt sich also – nicht nur für den Moment.

## Warum Krisen uns empathischer machen

### Lachen & Glück – eine starke Verbindung

Lachen ist mehr als ein Ausdruck von Freude. Es ist ein Booster für Körper und Seele. Gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer werden, bringt Humor Licht ins Dunkel und Leichtigkeit in den Alltag. Lachen verbindet uns, baut Stress ab und schenkt uns echte Glücksmomente. Selbst, wenn wir nur ein bisschen schmunzeln.

In diesem Monat dreht sich alles um genau dieses Lächeln und darum, wie wir es uns öfter ins Gesicht holen können. Denn wer lacht, lebt leichter.<sup>2</sup>



## Humor in der Positiven Psychologie

Humor ist mehr als Unterhaltung. In der Positiven Psychologie zählt er zu den sogenannten Tugenden und Stärken (Character Strengths). Menschen, die regelmäßig lachen oder andere zum Lachen bringen, haben laut Studien eine höhere Lebenszufriedenheit, zeigen mehr Resilienz in Krisen und verfügen über stärkere soziale Bindungen.<sup>4</sup>

Humor wirkt wie ein emotionales Schutzschild – er hilft uns, Dinge mit Abstand zu sehen und Herausforderungen mit Leichtigkeit zu begegnen. Kein Wunder, dass er in vielen Coaching- und Therapiekonzepten gezielt eingesetzt wird.



# GOOD KNOW

## GOOD NEWS:

**Lachen aktiviert gleich mehrere Bereiche im Gehirn**

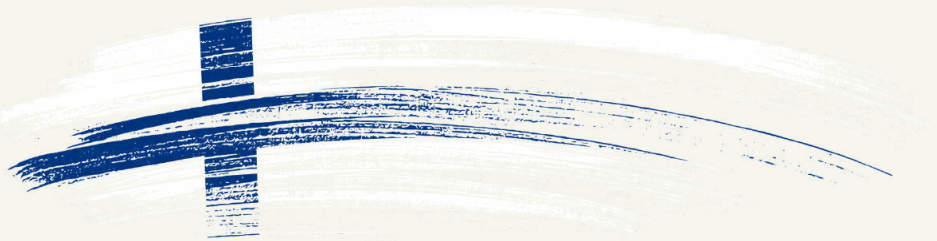
... darunter das limbische System (für Emotionen), den Hypothalamus (für Hormonausschüttung) und den präfrontalen Kortex (für soziale Bewertung). Dabei wird eine ganze Kaskade positiver Effekte ausgelöst: Stresshormone sinken, Glückshormone wie Dopamin und Endorphine steigen – und die Muskeln entspannen sich. <sup>3</sup> Schon ein paar Minuten Lachen reichen aus, um den Blutdruck zu senken und das Immunsystem zu aktivieren.

Das Beste daran? Der Körper reagiert sogar auf „unechtes“ Lachen – also: ruhig öfter mal übertreiben.



## Fun Fact!

Die FINNEN sind  
nicht gerade für  
ausufernden  
Small Talk  
bekannt.

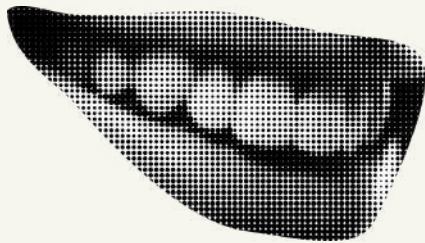
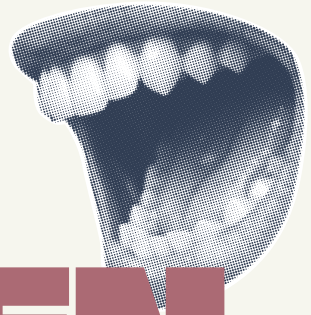


Ihr Humor ist so trocken, dass man ihn manchmal erst beim zweiten Kaffee bemerkt.

**Ein finnisches Sprichwort sagt:**  
„Ein Finne lächelt – das ist schon fast ein Witz.“

Trotz (oder gerade wegen) ihrer stillen Art landen sie regelmäßig in den Top-Rängen der glücklichsten Länder der Welt. Humor geht eben auch in leise – und trifft dann manchmal umso besser.

# LACH- VERSIONEN



## LACHEN AUS SCHAM

Manchmal lachen wir, wenn uns etwas peinlich ist – zum Beispiel, wenn wir uns in einer unangenehmen Situation befinden oder etwas Unbeholfenes getan haben. Dieses Lachen kann als eine Verteidigungsmechanismus dienen, um die Spannung zu lösen. Es ist ein Weg, die unangenehme Emotion der Scham zu mildern und uns selbst zu beruhigen. Doch in vielen Fällen kann dieses Lachen als unaufrichtig oder selbstironisch wahrgenommen werden. <sup>15</sup>

## LACHEN AUS UNSICHERHEIT

Wenn wir uns unsicher fühlen oder in einer fremden Situation sind, kann Lachen eine Möglichkeit sein, uns selbst zu stabilisieren und soziale Akzeptanz zu gewinnen. Menschen, die nervös sind oder sich nicht sicher fühlen, lachen oft, um sich und andere zu beruhigen. Dieses „Nervöslachen“ kann manchmal als unpassend wirken, vor allem in ernstesten oder emotional belastenden Momenten. <sup>16</sup>

## LACHEN AUS FREUDE (HERZHAFTES LACHEN)

Es gibt das herzliche, aufrichtige Lachen, das von tief innen kommt. Es entsteht aus echter Freude und sorgt für eine Verbindung zu anderen Menschen. Wenn wir wirklich aus dem Herzen lachen – sei es über einen Witz, eine lustige Situation oder einfach das Leben – dann ist es ein echtes Zeichen von Wohlbefinden. Diese Art des Lachens hat nachweislich viele positive Auswirkungen auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden, da es die Endorphine freisetzt. <sup>16</sup>

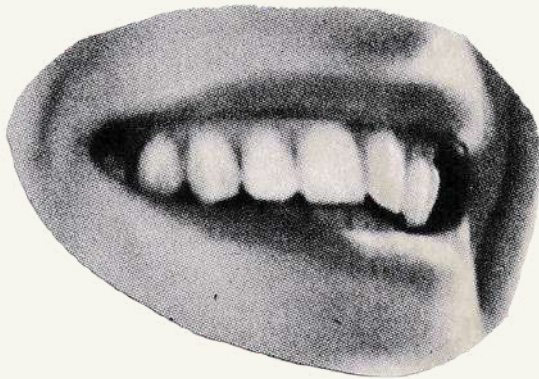
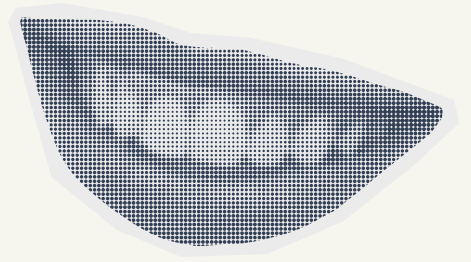


## LACHEN AUS UNWISSENHEIT ODER MISSVERSTÄNDNIS

Wir lachen auch, wenn wir etwas nicht verstehen oder es zu einem Missverständnis kommt. Zum Beispiel, wenn wir einen Witz nicht ganz begreifen oder eine Situation falsch interpretieren und erst später erkennen, wie der Moment wirklich war. Oft lachen wir dann, weil wir uns verlegen oder genervt fühlen, dass wir etwas übersehen haben, und es kann eine Art „Eis brechen“ sein, wenn wir feststellen, dass wir etwas nicht wussten.

## SCHADENFREUDE

Ein weiteres Phänomen ist das Lachen über das Missgeschick anderer – wenn jemand stolpert, fällt oder in eine peinliche Situation gerät. Dieses Lachen kann eine Mischung aus Schadenfreude und einer Art „Sozialisierung“ sein. In vielen Fällen handelt es sich dabei um eine unbewusste Reaktion auf die Missgeschicke anderer, aber auch hier ist der Kontext entscheidend, da Schadenfreude als unangemessen empfunden werden kann. <sup>16</sup>



## LACHEN AUS ERLEICHTERUNG

Nach einem stressigen oder belastenden Moment lachen wir oft aus Erleichterung – als würde sich die Spannung plötzlich lösen. Solches Lachen tritt häufig nach einem erfolgreichen Abschluss einer schwierigen Situation auf, zum Beispiel, wenn eine Präsentation gut läuft oder eine schwierige Aufgabe gemeistert wurde. Es ist ein Zeichen dafür, dass die emotionale Belastung vorbei ist und der Körper sich wieder entspannen kann. <sup>16</sup>

## LACHEN ALS SOZIALES BINDEMittel

In vielen Kulturen und sozialen Gruppen ist Lachen eine Möglichkeit, Nähe zu schaffen. Dieses „Gruppenlachen“ stärkt die soziale Bindung und wird oft in formellen und informellen Settings genutzt. Es hilft dabei, die Gruppenatmosphäre zu lockern und Vertrauen zu schaffen, besonders in neuen oder anfangs ungewohnten Situationen. <sup>15</sup>



# DIE WIRKUNG DER VERSCHIEDENEN LACHARTEN

Jede dieser Lacharten hat ihren eigenen psychologischen Einfluss und kann verschiedene Auswirkungen auf uns und unsere Mitmenschen haben. Während das herzliche, aufrichtige Lachen das Wohlbefinden fördert und als gesund gilt, kann das Lachen aus Unsicherheit oder Scham andere Menschen verwirren oder auf Distanz bringen.

→ Das Verständnis dieser Lachversionen  
hilft uns, unsere eigenen Reaktionen  
besser zu verstehen und sozial  
angemessen zu reagieren.



# WISSEN- SCHAFT



➤ **Glücksforschung**

➤ **Positive Psychologie**

## Warum Lachen zählt

**Lachen ist mehr als nur Spaß. Es ist ein biologisches Kraftpaket.**

Studien zeigen, dass bereits ein paar Minuten echtes Lachen die Ausschüttung von Stresshormonen senken, das Immunsystem stärken und Glückshormone aktivieren können.

Kurz gesagt: Wer lacht, lebt leichter und gesünder.

## Was die Forschung sagt

Ob im Gehirn, im Herz-Kreislauf-System oder im sozialen Miteinander.

**Humor hat spürbare Effekte auf unser Wohlbefinden.**

Die Positive Psychologie sieht ihn als eine der zentralen Stärken, die uns helfen, mit Krisen umzugehen, Resilienz aufzubauen und echte Lebensfreude zu entwickeln.

## Glück ist messbar

Glück wirkt  
manchmal flüchtig  
und ist doch greifbar.



In dieser Rubrik tauchen wir in aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft ein und zeigen, wie Lachen nicht nur unseren Tag, sondern unser ganzes Leben bereichern kann. Bereit für einen klugen Blick aufs Glück?



# YESVEMBER! LICHTBLICKE IM HERBST

## Wie Humor unser Leben bunter macht

Der November hat ja irgendwie seinen ganz eigenen Ruf: Der goldene Oktober ist vorbei, die Blätter liegen nass am Boden, und morgens sieht man den Atem in der kalten Luft. Es ist diese Zwischenzeit, in der der Sommer längst Erinnerung ist und der Winter sich schon ankündigt: Mit Dunkelheit, Nieselregen und grauem Himmel. Viele nennen den Monat „grau“ oder „trüb“. Aber mal ehrlich: Warum eigentlich? Vielleicht ist genau jetzt der Moment, ihn neu zu denken.

Wie wäre es, wenn aus dem November ein Yes-vember wird? Ein Monat, in dem wir aktiv Licht, Lachen und Leichtigkeit suchen, einfach, weil wir können?

Gerade hier im Norden, in Finnland zum Beispiel, wo die Sonne im Winter manchmal nur kurz vorbeischaut, weiß man: Wenn die Tage kürzer werden, brauchen wir innere Lichtquellen. Und eine der besten davon ist Humor. Er ist wie eine kleine Taschenlampe fürs Gemüt: handlich, immer dabei und erstaunlich wirksam.

## Lachen gegen den Dunkelmodus

Wenn draußen die Welt in gedeckten Tönen erscheint, tut es gut, sich bewusst kleine Lichtblicke zu schaffen. Und was wäre da besser geeignet als ein echtes, lautes, befreiendes Lachen? Es klingt simpel, fast banal, aber das ist es nicht. Wissenschaftlich gesehen ist Humor echtes Superfood für die Seele. Schon ein kurzes Lachen kann Stress reduzieren, Glückshormone aktivieren und sogar das Immunsystem stärken. <sup>6</sup>



*laskdnnaskfnasf askjdaosdfnasdf*

Manchmal reicht es schon, über einen schiefgelaufenen Moment zu kichern, statt sich zu ärgern. Der verschüttete Kaffee, der peinliche Versprecher, das überambitionierte Kürbisschnittprojekt, das am Ende eher nach modernem Kunstwerk aussieht. Genau solche Augenblicke machen uns menschlich, und Humor verwandelt sie in Geschichten, über die man später schmunzelt.

Humor ist also mehr als eine gute Laune-Krücke. Er ist ein Werkzeug, um den November zu überstehen, ohne in den Winterblues zu rutschen. Wenn der Himmel grau ist, hilft kein Jammern, aber ein guter Witz, ein absurder Podcast oder eine kleine Portion Selbstironie können Wunder wirken. 7

## Vorfreude statt Herbstblues

Der November kann so viel mehr sein als ein Warteraum zwischen Herbst und Weihnachten. Er ist die Zeit der warmen Getränke, der Kerzenlichter, des leisen Durchatmens nach den turbulenten Monaten. Heiße Schokolade auf dem Sofa, Spaziergänge durch Nebel und Laub, das Knistern eines Holzofens. Das alles sind kleine Rituale, die uns erden.

Und während wir es uns gemütlich machen, dürfen wir uns auch auf das freuen, was kommt: Lichterglanz, Plätzchenduft, gemeinsame Abende mit Menschen, die uns guttun. Vorfreude ist wie ein inneres Lagerfeuer. Sie wärmt, selbst wenn's draußen friert. Also ja, der November ist dunkel. Aber er ist auch voller Potenzial für kleine Freuden, wenn wir sie sehen wollen.

## Spaß als Therapie: Warum Humor wirklich heilt

Die Positive Psychologie, also die Wissenschaft des Glücklichsseins, sagt es ganz klar: Humor ist Medizin. 8

Ein ehrliches Lachen senkt Stresshormone, stärkt das Immunsystem und hilft, Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen.

Es ist kein oberflächlicher Spaß, sondern ein Mechanismus, der uns schützt. Menschen, die lachen können, auch über sich selbst, sind nachweislich resilienter. Sie können Krisen besser verarbeiten, weil sie gelernt haben, das Leben nicht ganz so ernst zu nehmen.

Humor ist also kein Luxus. Er ist eine Überlebensstrategie, besonders in diesen Monaten, in denen das Licht knapp ist.

## YESvember-Experiment: Lachen als tägliche Übung

Warum nicht einfach mal ausprobieren? Mach aus dem November ein Experiment: Jeden Tag ein bisschen Humor in dein Leben bringen. Vielleicht durch eine witzige Serie, eine absurde Unterhaltung, eine skurrile Beobachtung im Alltag oder indem du über dich selbst lachst, wenn du wieder mal die Einkaufsliste zu Hause liegen lässt.

Humor ist kein Talent, das man hat oder nicht hat, er ist ein Muskel, den man trainieren kann. Und der November ist das perfekte Trainingslager dafür. Denn genau jetzt fordert uns der Alltag heraus, das Licht nicht nur draußen, sondern auch in uns selbst zu suchen. 9

## Neuer November: Aus Grau wird Glitzer

In dieser Ausgabe des Magazins dreht sich alles um genau dieses Thema: Wie Humor unser Leben heller macht, warum Lachen gesund ist und wie wir mit einem Augenzwinkern durch den dunklen Monat kommen.

YESvember steht für die Entscheidung, es leichter zu nehmen. Für die Bereitschaft, über sich selbst zu schmunzeln, wenn das Leben wieder mal seine eigenen Pläne hat.

Also: Lass uns gemeinsam lachen, auch wenn's draußen grau ist. Denn Humor macht aus trüben Tagen bunte Momente und aus einem „No“ ein strahlendes „Yes“.



Vorfreude auf die funkelsten Zeit des Jahres. Schon bald strahlt auch Helsinki wieder in vollen Glanz. Da ist dann der graue November vergessen.

# DAS GLÜCK DES LACHENS

**Warum Humor dein  
Leben glücklicher,  
gesünder und  
leichter macht**

**Hand aufs Herz: Wann hast du das letzte Mal so richtig laut gelacht? Nicht dieses höfliche Kichern im Gespräch oder das verlegene Schmunzeln, wenn jemand etwas Unbeholfenes sagt, sondern wirklich, aus vollem Herzen, mit Tränen in den Augen und Bauchweh danach? Genau dieses Lachen ist wie ein echtes Glückselixier. Eines, das viel zu oft unterschätzt wird.**



Also: Mach's dir gemütlich, schnapp dir einen Kaffee oder Tee und lass uns gemeinsam herausfinden, warum Humor tatsächlich das Zeug dazu hat, dein Leben leichter, gesünder und glücklicher zu machen. Und warum ausgerechnet die Finnen, die im Winter monatelang mit Dunkelheit leben, darin wahre Weltmeister sind.

## Wenn Glückshormone tanzen

Lachen fühlt sich nicht nur gut an, es ist gut. In deinem Kopf läuft dabei nämlich eine kleine biochemische Party ab: Dein Gehirn schüttet einen bunten Mix aus Endorphinen, Dopamin und Oxytocin aus. Also die Stoffe, die dich entspannen, verbinden und glücklich machen. Kurz gesagt: Nach dem Lachen bist du leichter, gelöster, freier. <sup>10</sup>

Und dieser Effekt bleibt länger, als du denkst. Studien zeigen, dass regelmäßiges Lachen nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch dein Herz schützt. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein, ist aber reine Biologie. Kein Wunder also, dass Forscher der Positiven Psychologie sagen: Wer oft und herzlich lacht, lebt länger und zufriedener. <sup>11</sup>

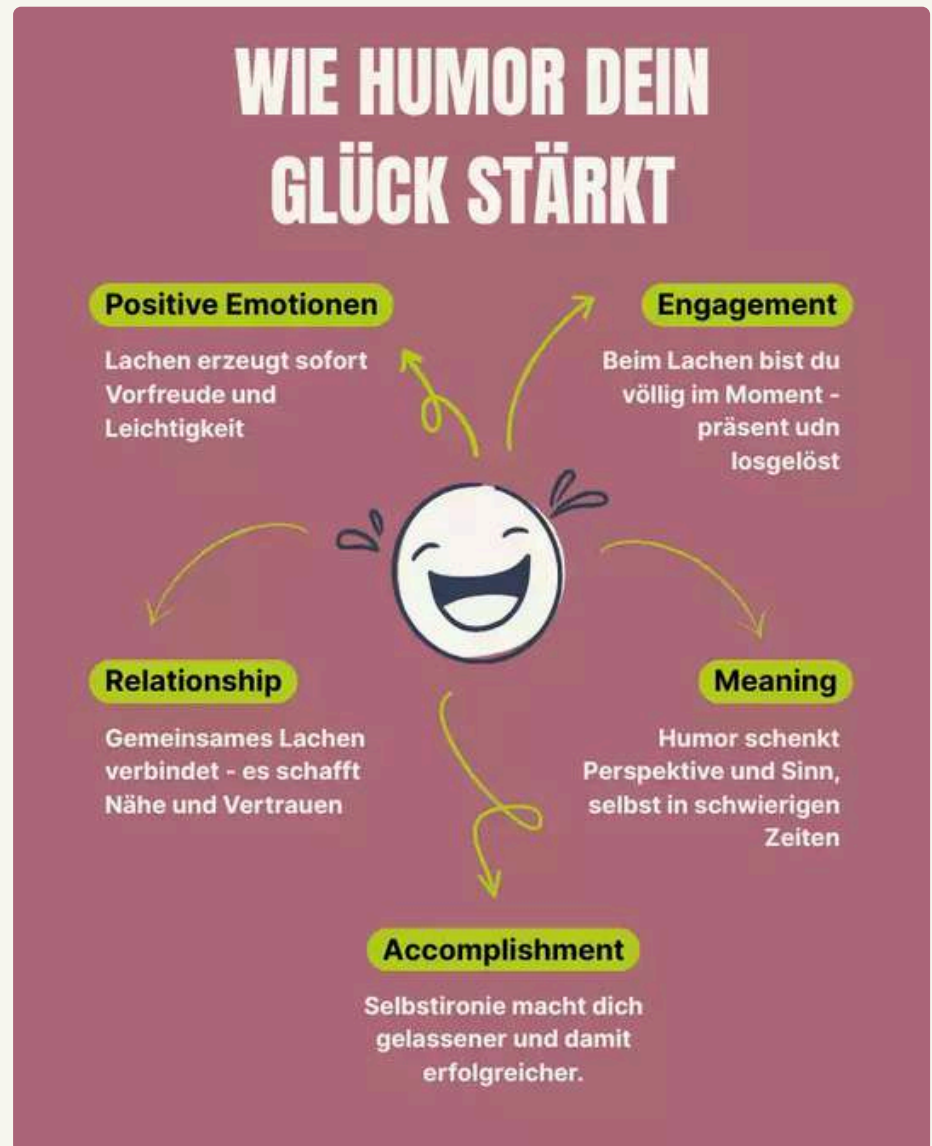
## PERMA - oder warum Humor so verdammt glücklich macht

Vielleicht hast du schon mal vom PERMA-Modell des Glücksforschers Martin Seligman gehört. Es beschreibt fünf Zutaten für ein erfülltes Leben: <sup>12</sup>

- Positive Emotionen
- Engagement (in etwas aufgehen)
- Relationships (gute Beziehungen)
- Meaning (Sinn erleben)
- Accomplishment (Ziele erreichen)

## Und jetzt kommt's: Humor trifft auf alle fünf Punkte!

Kurz gesagt: Humor ist die unscheinbare Superkraft, die dein Leben in allen Bereichen verbessert und das ganz ohne Nebenwirkungen.





## Humor in Krisenzeiten: „Lachen trotzdem“

Wenn's gerade gar nicht gut läuft, ist Lachen vermutlich das Letzte, worauf man Lust hat. Und doch ist genau dann Humor am wertvollsten. Er verändert deinen Blick auf das, was ist. Psychologen nennen das „Reframing“, also: eine Situation neu rahmen. <sup>13</sup>

Mit Humor bekommst du Abstand. Du siehst plötzlich, dass selbst das Chaos etwas Absurdes, manchmal sogar Komisches hat. Das macht dich widerstandsfähiger, resilient. Es bedeutet nicht, dass du über alles lachst oder Probleme ignorierst. Es heißt nur, dass du nicht untergehst, sondern oben bleibst, selbst wenn's stürmt.

## Von den Finnen lernen - Humor auf nordische Art

In Finnland, dem offiziell glücklichsten Land der Welt, geht es beim Lachen ruhiger zu. Die Finnen haben diesen wunderbar trockenen, lakonischen Humor, der irgendwo zwischen Schulterzucken und Schmunzeln wohnt. Lautes Gelächter ist selten, aber wenn jemand sagt: „Ei se oo niin justiinsa“ („Mach dir keinen Kopf, passt schon irgendwie“), dann steckt darin eine ganze Lebenshaltung.

Diese nordische Gelassenheit hilft, durch die langen, dunklen Winter zu kommen – mit einem Augenzwinkern statt mit Drama. Denn manchmal reicht schon ein leises „Na toll...“ mit einem kleinen Grinsen, um die Situation zu retten.

## Humor und Lachen : Das perfekte Glücksduo

Humor und Lachen klingt gleich, ist aber nicht dasselbe. Humor passiert im Kopf, Lachen im Körper. Humor ist deine innere Brille, durch die du die Welt siehst, dein kreativer Filter, der selbst in ernstesten Momenten das Absurde erkennt.

Lachen ist die körperliche Antwort darauf. Es entlädt Anspannung, baut Stress ab und ist ansteckend. Versuch mal, ernst zu bleiben, wenn jemand neben dir herzlich lacht. Unmöglich, oder? Das liegt daran, dass Lachen ein soziales Signal ist. Es verbindet uns, oft stärker als Worte.

Und das Schönste: Humor und Lachen verstärken sich gegenseitig. Wenn du lernst, humorvoller zu denken, lachst du automatisch mehr. Und jedes Lachen wiederum öffnet dich für noch mehr Humor. Ein echter Wohlfühl-Loop! <sup>14</sup>



# HUMOR LACHEN

Zwei Seiten einer starken Kraft <sup>5</sup>

Ist die Fähigkeit, Situationen aus einer anderen Perspektive zu sehen – überraschend, absurd oder liebevoll ironisch.

Er findet im Kopf statt, hilft uns das Leben leichter zu nehmen und schwierige Denkwege zum Schmunzeln anzuregen.

Lachen ist die körperliche Reaktion auf positive Emotionen – oft ausgelöst bei Humor, aber auch bei Nervosität, Freude oder Erleichterung.

Lachen ist ein natürliches Ventil, das direkt auf unsere Gesundheit wirkt.

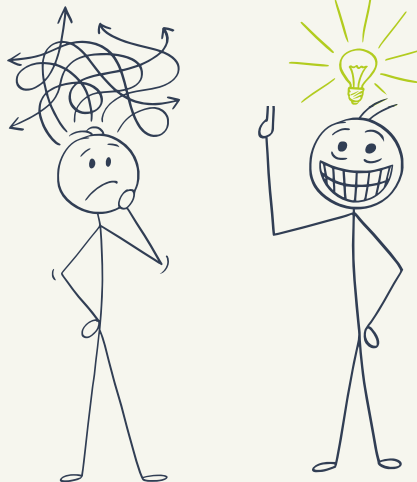
Beginnt im Kopf



Perspektive, die unerwartet oder witzig ist



Beginnt von alleine



Startet als Reaktion



Körperlicher Ausdruck von Humor oder Emotionen



stärkt Wohlbefinden

**Humor inspiriert den Kopf**



**Lachen aktiviert den Körper**

## GEMEINSAM SCHAFFEN SIE ECHTE GLÜCKSMOMENTE

## Lach-Rituale für jeden Tag

Falls du jetzt denkst: „Klingt toll, aber wie mach ich das praktisch?“ Hier ein paar kleine, alltagstaugliche Ideen:

### Humor-Tagebuch:

Notiere jeden Tag eine lustige Situation oder einen kleinen Fail. Es schärft deinen Blick fürs Komische.

### Comedy-Quickie:

Gönn dir in der Mittagspause ein paar Minuten lustige Clips oder Memes. Eine Mini-Lachkur wirkt Wunder.

### Selbstironie:

Lächle über dich selbst, wenn was schief läuft. Es macht dich sympathischer – und befreit.

### Geteiltes Lachen:

Schick Freunden mal wieder einen absurden Witz oder Screenshot. Gemeinsames Lachen wirkt doppelt.

## Lachen macht dein Leben besser, wirklich!

Humor ist kein nettes Extra, sondern ein echter Glücksfaktor. Er macht das Leben leichter, Probleme kleiner und schöne Momente noch heller. Und gerade jetzt, im November, wo die Tage kürzer und grauer sind, ist das Lachen vielleicht wichtiger als je zuvor. Also los: Lach mal wieder. Laut, herzlich, mit vollem Körpereinsatz! Denn, wie man in Finnland sagt:

**„Nauru pidentää ikää“**

**Lachen verlängert das Leben.**

Und ehrlich: Ein längeres, glücklicheres Leben klingt doch nach einem ziemlich guten Deal, oder? In diesem Sinne: Viel Spaß beim Schmunzeln, Lachen und Leichternehmen, genau dafür ist dieser Monat gemacht!



# GESUNDHEIT

◀ Sport & Fitness

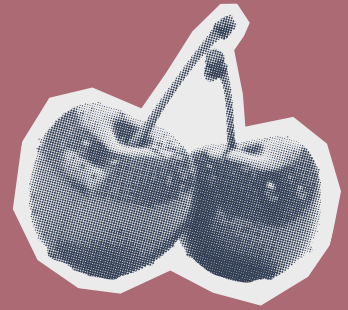
◀ Ernährung

◀ Rezepte

## Genuss ist kein Gegensatz zur Gesundheit

Gesunde Ernährung muss nicht dogmatisch sein. Wer mit Freude und Leichtigkeit isst, tut Körper und Seele oft mehr Gutes als mit dem hundertsten Ernährungstrend. Humorvolle Zugänge zum Thema – etwa durch kreative Rezepte oder entspannte Rituale – können helfen, gute Essgewohnheiten nachhaltig zu entwickeln.

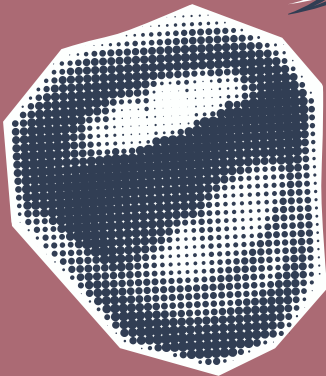
**Denn wer beim Essen lächelt, verdaut manchmal nicht nur besser, sondern lebt auch bewusster.**



## Ausprobieren: Bewegung mit einem Lächeln

Sport und körperliche Aktivität sind wichtige Bausteine für unser Wohlbefinden – das wissen wir alle. Aber was viele unterschätzen: Bewegung macht noch mehr Freude, wenn sie mit Humor, Neugier und Verspieltheit kombiniert wird. Studien zeigen, dass spielerisches Training unsere Motivation erhöht, Stress abbaut und die Ausschüttung von Glückshormonen anregt. Bewegung darf leicht sein – und manchmal auch lustig.

Glücksrezept  
des Monats



## FINNISCHER PILZKUCHEN Sienipiirakka





# VOM FRUST ZUR FREUDE

## Warum das Glück beim Training oft später kommt

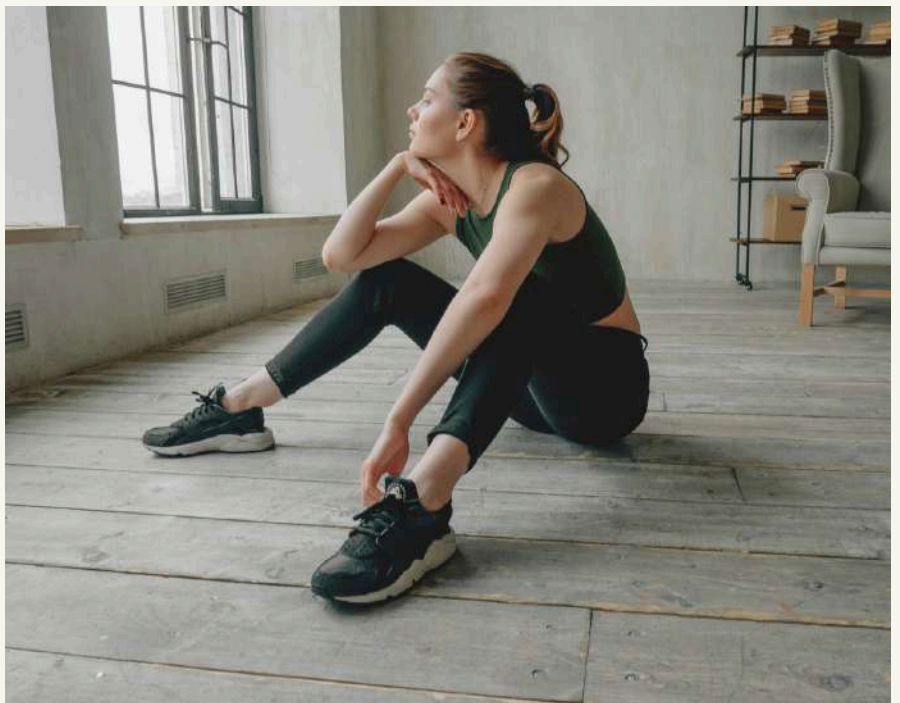
**“S**port und gute Laune“  
Das klingt nach einer  
romantischen Vorstel-  
lung, oder?

In Wirklichkeit beginnt fast jedes Training mit einem Gesichtsausdruck irgendwo zwischen Zweifel und innerem Widerstand. Kein Glanz, kein Flow, kein Instagram-Glow. Nur du, dein Körper und der leise Gedanke: Warum tue ich mir das an?

Aber genau hier beginnt etwas Spannendes: Dein Körper arbeitet längst an etwas, das du erst später bemerkst. Er programmiert dich um. Und wenn du dranbleibst, wartet am Ende dieser unsichtbaren Reise ein echtes, ehrliches Lächeln.

Willkommen zur Lächel-Map dem emotionalen Verlaufsplan deines Workouts.

*The highlight of this journey has been visiting the Sahara Desert. It was the best thing I've ever done, and it sparked my newfound love of Morocco and deserts.*



## Station 1: Der Frustblick

### Motivation im Keller

Mundwinkel: Südost.  
Energielevel: abwesend.  
Gedanke: Ich will nicht.

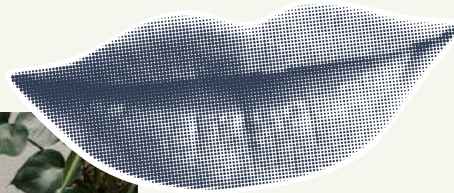
Was hier passiert, ist reine Biologie. Dein Körper ist auf Energiesparen programmiert.

Bewegung bedeutet Aufwand und das Stresshormon Cortisol signalisiert: Bleib lieber sitzen.

Doch genau in diesem Moment entscheidest du, dass du stärker bist als dein Schweinehund. Diese erste Überwindung ist schon Training. Nicht für den Bizeps, sondern für deinen Willen.

Wissenschaftlich gesehen: Schon fünf Minuten Bewegung senken Cortisolspiegel messbar und aktivieren die Dopaminproduktion. <sup>17</sup>

Heißt: Wenn du den Start schaffst, übernimmt der Körper, auch wenn dein Kopf noch meckert.



## Station 3: Das Zwischenlächeln

„Ich überlebe doch!“  
Jetzt läuft's.

Der Körper ist warm, der Kopf schaltet ab, die Bewegung trägt sich fast von selbst.

Willkommen im Flow-Zustand! Dem Moment, in dem Denken, Fühlen und Tun eins werden.

Hier stabilisiert sich dein Atem, der Puls findet Rhythmus, die Muskeln feuern im Takt.

Das Lächeln kommt zurück, nicht als Pose, sondern als Nebenwirkung:

**Dein Gehirn schüttet Dopamin aus, dein Belohnungssystem meldet: „Gut so, weitermachen.“**

Dieser Moment ist pure Präsenz. Du denkst nicht an To-do-Listen oder Kalorien. Du bist einfach.

## Station 2: Das Überwindungsgesicht

### Erste Zuckungen Richtung Hoffnung

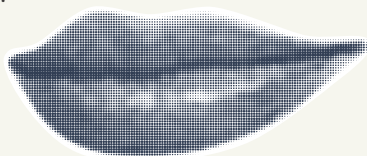
Die Muskeln meckern, die Lunge arbeitet, der Timer zieht sich wie Kaugummi. Aber: Du bist drin.

Und während du fluchst, passiert leise Magie:

- Dein Sympathikus (das Aktivierungsnervensystem) springt an.
- Der Blutdruck steigt,
- Sauerstoff flutet deinen Körper,
- die ersten Endorphine werden ausgeschüttet.

Hier beginnt dein Körper, dich zu belohnen. Nicht, weil du glücklich bist, sondern weil du überlebst. Und das erste, zaghafte Zucken deiner Mundwinkel?

Kein Zufall.  
Es ist Biochemie in Aktion.



## Station 4: Das Grinsen des Triumphs

### Du hast's geschafft

Letzter Satz, letzter Sprint, letzter Widerstand. Du bist müde, aber stolz.

Hier schießt das nächste Glückspaket durch den Körper: Serotonin, Endorphine und Oxytocin.

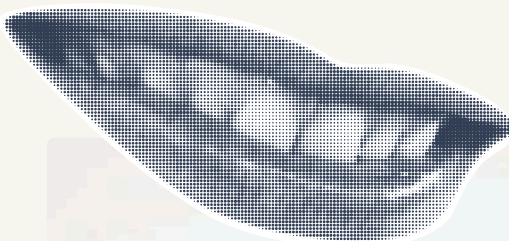
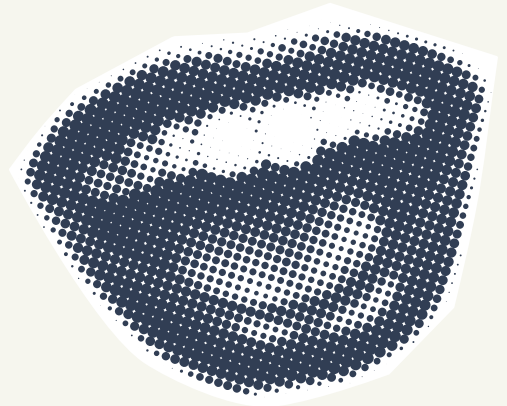
Sie bringen Ruhe, Zufriedenheit und ein breites, unkontrolliertes Grinsen.

**Und das Beste: Dieses Grinsen ist ehrlich.**

Es ist der Moment, in dem Anstrengung in Erleichterung umkippt. Du hast's dir erarbeitet, nicht erträumt.

💬 Fun Fact: Studien zeigen, dass das Erfolgserlebnis nach körperlicher Anstrengung das Selbstvertrauen stärker steigert als äußeres Lob. <sup>18</sup>

Das bedeutet: Dein Lächeln ist ein echtes Erfolgssignal, ganz ohne Applaus von außen.



## Station 5: Das Duschlächeln

### Die stille Belohnung

Das Wasser läuft, der Puls beruhigt sich, die Muskeln sind schwer.

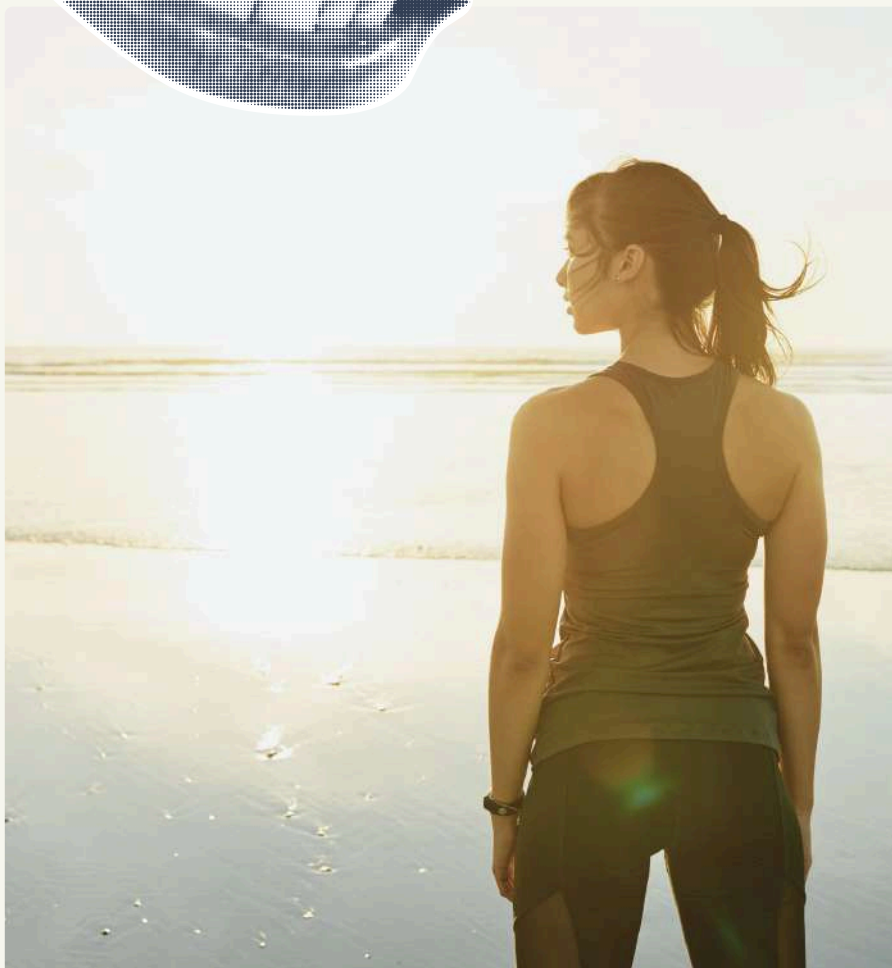
Und dann kommt es, dieses unerwartete, weiche, stille Lächeln.

Kein „Haha“-Moment, sondern etwas Tieferes: Zufriedenheit.

Dein Körper hat den Parasympathikus aktiviert, das Nervensystem, das für Regeneration zuständig ist. Die Atmung wird ruhig, der Herzschlag gleichmäßig, die Gedanken klar.

Was bleibt, ist das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Nicht perfekt, aber ehrlich.

Das ist das echte Glück des Lachens: kein Witz, keine Show, kein Yoga. Sondern ein Lächeln, das sich langsam von innen heraus aufbaut.



Local photographer documenting tourists' activities

## Warum das Lächeln am Ende das ehrlichste ist

**Wir suchen oft das Glück vorher:  
Motivation, Spaß, Leichtigkeit.**

Aber in Wahrheit entsteht es danach. Wenn du den Frust, den Widerstand und den inneren Dialog überstehst, kommt das Glück nicht plötzlich, es war die ganze Zeit unterwegs, in dir.

**Lachen ist kein Zeichen von Spaß.**

Es ist das sichtbare Ende einer Kette von körperlichen Prozessen, die dich stärker, freier und lebendiger machen.

## So trainierst du dein Glück 3 kleine Impulse

➤ Starte, bevor du Lust hast. Motivation entsteht durch Bewegung, nicht andersrum.

➤ Beobachte dein Gesicht. Dein Lächeln ist Feedback deines Körpers – nimm's wahr.

➤ Feiere das Ende. Der letzte Moment zählt. Lächle bewusst unter der Dusche – das verankert das Gefühl von Erfolg im Gehirn.

### Teamsport

Noch mehr Freude und Glücksmomente im Team erleben!

### Happy nach dem Sport

Dieses Gefühl, alles erledigt zu haben, den Körper zu spüren und was Gutes für sich getan zu haben – unbezahlbar!



## Das Lächeln am Ende eines Workouts ist kein Zufall.

Es ist das Zeichen, dass dein Körper verstanden hat, was dein Kopf oft vergisst:

### Glück ist Bewegung.

Und manchmal führt der kürzeste Weg zu einem ehrlichen Lächeln eben durch Schweiß, Frust und fünf kleine Stationen auf deiner persönlichen Lächel-Map.







*Wenn der November graue und kurze Tage bringt, brauchen wir noch viel mehr die Kraft gesunder Lebensmittel und einer ordentlichen Fitness-Einheit. Alles für das gute Gefühl von Gesundheit.*



# ESSEN & EMOTIONEN: LACHEN ERLAUBT!

**Wie Humor am Esstisch unsere Beziehung zum Essen verändert und warum gute Laune manchmal die gesündeste Zutat ist.**

Gesunde Ernährung hat ja oft den Charme einer Steuererklärung. Da geht's um Regeln, Verbote, Kalorien und Selbstoptimierung. Irgendwo zwischen „Meal Prep“ und „No Sugar Challenge“ verliert man leicht die Freude. Kein Wunder, dass viele das Thema lieber verdrängen, statt es mit Genuss anzugehen.

Doch was, wenn man einfach mal drüber lacht? Wenn du dich beim Kochen über dein Chaos amüsierst, die Nudeln überkochen und du beschließt, dass „al dente“ eben Interpretationssache ist? Dann passiert etwas Spannendes: Dein Körper schaltet um. Er geht raus aus dem Stressmodus, rein in die Leichtigkeit.

Und plötzlich ist „gesunde Ernährung“ nicht mehr Pflichtprogramm, sondern Lebensfreude.



Spaß beim Essen brigt die gesunde Aspekte  
ganz einfach auf den Tisch. Manchmal sind  
es die kleinen Dinge, die Freude und eben  
auch Gesundheit bringen.

## Humor am Herd: weniger Druck, mehr Genuss

Lachen kann mehr, als die Stimmung auflockern. Es verändert, wie wir essen - biologisch, emotional und sozial. In einer Welt, in der Ernährung oft als Selbstdisziplin gilt, ist Humor eine Form von Befreiung.

Denn ganz ehrlich: Kaum ein Thema ist so moralisch aufgeladen wie Essen. Zu viel, zu spät, zu fett, zu süß. Irgendwas ist immer falsch.

Das erzeugt Druck und Scham, zwei Emotionen, die wissenschaftlich nachweislich den Appetit beeinflussen. Wer gestresst oder selbstkritisch isst, aktiviert den Sympathikus, also den „Kampf-oder-Flucht“-Modus. Der Körper schüttet Cortisol aus, die Verdauung verlangsamt sich, das Essen wird schlechter verwertet.

Und jetzt kommt der Clou: Lachen wirkt entgegengesetzt. Schon kurzes, echtes Lachen aktiviert den Parasympathikus – den Teil des Nervensystems, der für Entspannung, Verdauung und Regeneration zuständig ist. <sup>19</sup>

Das heißt: Wer mit Freude und Gelassenheit isst, verdaut tatsächlich besser.



## Essen mit Emotion: Was die Wissenschaft dazu sagt

Studien aus der Ernährungspsychologie zeigen, dass Emotionen beim Essen eine größere Rolle spielen als reiner Hunger. Menschen treffen Essentscheidungen selten rational. Sie folgen Gefühlen, Erinnerungen, Stimmungen. <sup>20</sup>

### Humor kann diese Mechanismen positiv beeinflussen:

- Lachen senkt Stresshormone. Wenn Cortisol sinkt, reagiert das Belohnungssystem sensibler auf positive Reize, zum Beispiel auf Geschmack und Sättigung.
- Freude verstärkt Dopamin-Ausschüttung. Dopamin fördert Lernprozesse, also auch, dass du dich besser erinnerst, was dir guttut.
- Positives Essen schafft Nachhaltigkeit. Wer Mahlzeiten mit guter Laune verbindet, bleibt langfristig bei gesunden Gewohnheiten, statt in Jojo-Mustern zu landen. <sup>21</sup>

Mit anderen Worten:

Humor wirkt wie ein psychologischer „Geschmacksverstärker“. Er macht gesunde Ernährung nicht nur leichter, sondern langfristig attraktiver.

## Humor als Anti-Stress-Gewürz

### Stell dir vor, du sitzt beim Abendessen und alles läuft schief:

Die Soße gerinnt, das Gemüse ist matschig, und jemand sagt: „Ach, Hauptsache satt.“

In vielen Küchen würde das den Abend kippen. Doch mit einem Lachen bleibt der Moment leicht.

Dieses Lachen ist kein Oberflächen-Gag, es ist ein Signal an den Körper: „Alles gut, Gefahr vorbei.“

Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung vertieft sich, die Muskulatur entspannt.

Das Immunsystem profitiert, der Appetit reguliert sich und plötzlich geht's beim Essen wieder um Genuss statt Kontrolle.

Lachen ist damit kein Gegensatz zu gesunder Ernährung, sondern ihr Verbündeter.

Es bringt genau das zurück, was viele zwischen Ernährungsplänen und Food-Apps verloren haben: Freude.

## Humor in der Küche: So geht's im Alltag

Du brauchst keine Kochshow, um Humor in dein Essen zu bringen. Es reicht, wenn du dich selbst nicht so ernst nimmst.

- 1 Gib deinem Essen Charakter.**  
Nenn dein Gericht beim Namen, ruhig mit Fantasie. „Röstaromen Deluxe“ klingt besser als „Ups, angebrannt“.

So erzeugst du positive emotionale Anker und dein Gehirn speichert das Gericht als „lustig, lecker, gelungen“, nicht als „Fehler“.

- 2 Bau kleine Challenges ein.**  
„Wie viele Farben schaffe ich heute auf meinem Teller?“

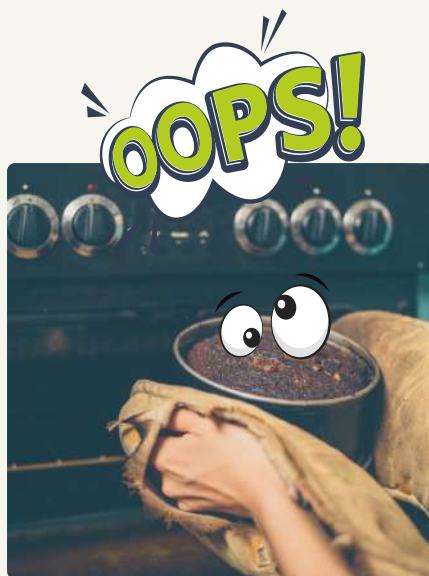
Klingt banal, funktioniert aber: Du trickst dein Belohnungssystem aus. Es reagiert auf spielerische Ziele stärker als auf Zwang.

- 3 Lächle, auch wenn's schiefgeht.**  
Fehler beim Kochen sind keine Katastrophe, sie sind Lernstoff mit Geschmack.

Ein verbrannter Toast ist kein Versagen, sondern eine Einladung zur Improvisation.

- 4 Mach's gemeinsam.**  
Kochen mit anderen aktiviert Oxytocin, das Bindungshormon.

Gemeinsames Lachen beim Schnippeln, Probieren oder Würzen stärkt soziale Bindung, senkt Stress und steigert die Zufriedenheit.



## Der psychologische Unterbau

Das Zusammenspiel von Emotion und Ernährung ist ein hochkomplexes System aus Hormonen, Nervenbahnen und Erinnerung.

Wenn du lachst, aktivierst du neuronale Netzwerke, die eng mit Motivation und Belohnung verknüpft sind. Dieselben, die auch beim Genuss von Essen aktiv werden.

### Das bedeutet:

Lachen verstärkt die Lust auf gutes Essen und gleichzeitig die Kontrolle über impulsives Essen. Denn positive Emotionen erhöhen die Selbstregulation. Menschen, die sich gut fühlen, neigen weniger dazu, aus Frust oder Langeweile zu essen. <sup>22</sup>

Kurz gesagt: Humor stärkt das intuitive Essverhalten, also die Fähigkeit, auf den eigenen Körper zu hören, statt auf starre Regeln.

## Humor ist das Salz der Ernährung

Gesunde Ernährung braucht weniger Kontrolle und mehr Gelassenheit.

Lachen ist kein Ersatz für Nährstoffe, aber es ist ein Verstärker für Wohlbefinden.

Wenn du dich beim Essen entspannst, sinkt dein Stresslevel, dein Körper verdaut besser, und dein Kopf verbindet „gesund“ endlich mit „gut“. Oder anders gesagt:

Humor ist das Salz der Ernährung. Du brauchst ihn nicht in großen Mengen, aber ohne ihn schmeckt's nach Verzicht.

Und falls doch mal wieder was anbrennt: Nenn es einfach „knusprig aromatisiert“.



# Humorvolle Kochkanäle

Wenn gesunde Ernährung plötzlich Spaß macht

You Tube zum  
Lachen und Kochen

## Binging with Babish und sein gesunder Sidekick „Basics with Babish“

Andrew Rea kocht Gerichte aus Filmen und Serien, aber in seiner Basics-Reihe zeigt er (oft mit einem trockenen Kommentar auf den Lippen), wie man einfache, oft auch gesunde Rezepte richtig zubereitet. Mit viel Witz, aber null Bullshit.

**Gesundheitsfaktor:** 🍏🍏🍏🍏

Hoch, wenn man die Buttermenge ein bisschen im Blick behält.

**Humorfaktor:** 😊😊😊😊

Trocken wie ein Cracker und genauso knusprig.

@babishculinaryuniverse

## Max La Manna Resteverwertung mit Charme

Der Zero-Waste-Chef, der charmant mit Avocados flirtet und Brotreste in kulinarische Highlights verwandelt. Schnell, witzig, sympathisch – und alles mit Fokus auf Nachhaltigkeit und gesunde Zutaten.

**Gesundheitsfaktor:** 🍏🍏🍏🍏🍏

Nachhaltig & nährstoffreich.

**Humorfaktor:** 😊😊😊

Locker, verspielt, ein bisschen „Food-Flirt“.

@Max\_LaManna

## Pick Up Limes Sanft, gesund und... überraschend witzig

Sadia Badiei ist eigentlich bekannt für ihre ruhigen, ästhetischen Videos und ihre pflanzliche Ernährung. Aber wer genau hinschaut, entdeckt dazwischen wunderbar trockene Sprüche, verspielte Rezepte und charmante „Outtakes“, die zeigen: Auch gesunde Küche darf Spaß machen.

**Gesundheitsfaktor:** 🍏🍏🍏🍏🍏

10/10! Alles vegan, alles nährstoffreich.

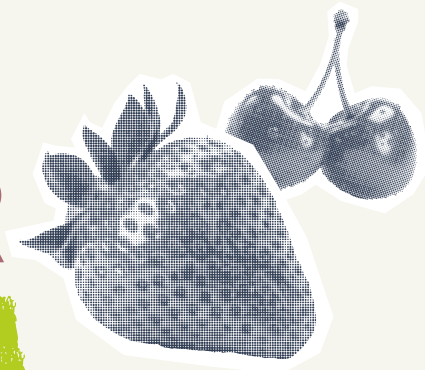
**Humorfaktor:** 😊😊😊

Leise, aber herzlich, wie ein inneres Lächeln.

@PickUpLimes



# SAISON- KALENDER



November



#happyfood



# FINNISCHER PILZKUCHEN

## Ein Stück Finnland aus dem Ofen

### ZUBEREITUNG

#### Steinpilze einweichen

Die getrockneten Pilze in heißem Wasser etwa 15 Minuten einweichen. Teig zubereiten: Butter, Sauerrahm, geriebenen Cheddar, Mehl, Backpulver und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

#### Pilzfüllung anbraten

In einer großen Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln glasig anbraten. Dann die frischen Pilze und den Knoblauch dazugeben und goldbraun braten. Zum Schluss die eingeweichten (abgetropften) Steinpilze hinzufügen und kurz mitbraten.

#### Füllung anrühren

In einer großen Schüssel Sauerrahm, Eier, Schnittlauch, Cheddar, Salz & Pfeffer verrühren. Anschließend die abgekühlte Pilzmischung unterheben.

#### Kuchen zusammensetzen & backen:

Den Teig in eine gefettete 26er-Springform drücken (auch etwas Rand hochziehen) und die Pilzmasse einfüllen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen & genießen!

Lauwarm oder vollständig abgekühlt servieren – schmeckt auch am nächsten Tag fantastisch.

GLÜCKSREZEPT



### ZUTATEN FÜR EINE 26ER SPRINGFORM

#### Für den Teig:

100 g weiche Butter  
50 g Sauerrahm  
50 g geriebener Cheddar  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

#### Für die Füllung:

30 g getrocknete Steinpilze (z. B. in warmem Wasser einweichen)  
30 g Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt  
600 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge), gewürfelt  
250 g Sauerrahm  
3 Eier  
2 EL frischer Schnittlauch, geschnitten  
150 g geriebener Cheddar  
1 TL Salz  
etwas schwarzer Pfeffer





## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g getrocknete grüne Erbsen  
 1 TL Kaiser-Natron  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Karotten, gewürfelt  
 250 g Sellerieknolle, gewürfelt  
 1 kleine Stange Lauch, in Ringe geschnitten  
 400 g Kartoffeln, gewürfelt  
 4 Stiele frischer Majoran oder 2 EL getrockneter  
 1 Lorbeerblatt  
 Rauchsatz & Pfeffer aus der Mühle  
 etwas Schnittlauch zum Servieren  
 Optional: (Veggie-) Würstchen in Scheiben  
 Optional: ein Schuss Apfelessig zum Abschmecken



# ERBSEN-SUPPE

## Soulfood für den Herbst

### ZUBEREITUNG

#### Erbsen einweichen

Die Erbsen in einen großen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und 1 TL Natron zugeben. 24 Stunden einweichen lassen. Danach abgießen, abspülen und in frischem Wasser 20–30 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

#### Gemüse anbraten

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Lauch und Sellerie darin glasig anbraten – so entfalten sich die Aromen besonders gut.

#### Suppe aufsetzen:

Die vorgekochten Erbsen, Kartoffeln, Lorbeer, Majoran und 1,5 Liter Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und dann ca. 30–40 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Erbsen zerfallen und die Suppe sämig wird. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

#### Abschmecken & servieren:

Mit Rauchsatz, Pfeffer und einem Schuss Apfelessig abschmecken. Majoranstiele und Lorbeerblatt entfernen. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.





# KÜRBIS MIT OFENKÄSE

## Das perfekte Herbstrezept

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen (oder kalt starten – je nach Geduld 😊) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisse waschen und den Strunk flach abschneiden, damit sie später stabil stehen. Das obere Drittel als „Deckel“ abschneiden und die Kürbisse entkernen.

→ Hast du nur einen großen Kürbis? Kein Problem! Einfach quer halbieren und die Schnittflächen glattschneiden.

Die Kürbisse (und ggf. Deckel) mit Rapsöl einpinseln, salzen und mit der Schnittfläche nach unten 15 Minuten im Ofen vorgaren.

### In der Zwischenzeit:

Thymian und Rosmarin fein hacken. Dann die Ofenkäse auspacken.

### Nach dem Vorgaren:

Kürbisse umdrehen, die Kräuter hineingeben, Ofenkäse einsetzen und nach Belieben mit Gewürzen verfeinern. Weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Nach 5 Minuten die Kürbiskerne aufs Blech streuen und mitrösten.

Anrichten und nach Wunsch mit Kürbiskernöl oder Balsamico-Crème toppen.

GLÜCKSREZEPT



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 kleine Hokkaido-Kürbisse  
2 Ofenkäse  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Rosmarin  
2 EL Rapsöl  
Salz nach Geschmack  
Gewürze nach Wahl:  
Knoblauch, Paprika edelsüß,  
Kreuzkümmel, Petersilie,  
Chili-Flocken  
1 Handvoll Kürbiskerne  
Optional: Kürbiskernöl oder  
Balsamico-Crème zum  
Verfeinern





## ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM (CA. 25 CM)

300 g geraspelter Hokkaido-Kürbis (roh, mit Schale)  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
2 TL Zimt  
1 TL gemahlener Ingwer  
½ TL Muskatnuss (optional)  
1 Prise Salz  
3 Eier  
150 g brauner Zucker  
100 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)  
100 ml Milch (oder Pflanzendrink)  
1 TL Vanilleextrakt  
Optional: 50 g gehackte Walnüsse oder Schokostückchen



# EINFACHER KÜRBIS- KUCHEN

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen.

### Kürbis vorbereiten:

Hokkaido gut waschen (die Schale bleibt dran!), entkernen und fein raspeln. Du brauchst ca. 300 g Rasper. Trockene Zutaten mischen: Mehl, Backpulver, Zimt, Ingwer, Muskat und Salz in einer Schüssel gut vermengen. Feuchte Zutaten verrühren: Eier, Zucker, Öl, Milch und Vanilleextrakt in einer großen Schüssel schaumig schlagen.

### Alles zusammenführen

Die trockenen Zutaten nach und nach unterrühren. Zum Schluss die Kürbisraspel unterheben. Optional: Walnüsse oder Schokostückchen dazugeben.

### Backen

Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Auskühlen lassen & genießen!

Wer mag, toppt den Kuchen noch mit Puderzucker oder einem Zimt-Frischkäse-Frosting.



# BALANCE

📌 Entspannung

📌 Work-Life-Balance

## Entspannung beginnt, wenn der Druck geht

Oft denken wir bei Entspannung an Stille, Räucherstäbchen und perfekte Meditation.

Aber: Entspannung darf auch unperfekt sein. Gerade Humor kann helfen, innere Blockaden zu lösen, Erwartungen loszulassen – und neue Techniken überhaupt erst auszuprobieren. Denn wer über sich selbst lachen kann, ist meist schon einen Schritt näher an echter Gelassenheit.



## Erholung nach der Arbeit: Beine hoch für mehr Balance

Nach einem langen Arbeitstag ist es essenziell, dem Körper und Geist eine echte Pause zu gönnen – nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für eine bessere Work-Life-Balance. Studien zeigen, dass gezielte Entspannungszeiten, wie das bewusste „Beine hochlegen“ oder Zeit in der Natur, dabei helfen können, Stress abzubauen und Energie für den nächsten Tag zu tanken. Dabei spielen Rituale wie eine Tasse Tee oder das Abschalten von digitalen Geräten eine wichtige Rolle, um den Übergang von Arbeit zu Freizeit bewusst zu gestalten. Es sind oft die kleinen Momente der Ruhe, die eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden haben.



## Balance braucht keine Perfektion

**Work-Life-Balance ist kein Zustand, sondern ein Prozess – mit Umwegen, Schieflagen und Aha-Momenten.**

Perfektionismus steht dabei oft im Weg. Humor kann helfen, den eigenen Anspruch liebevoll zu entlarven und den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten. Denn manchmal reicht schon ein schräger Blick auf sich selbst, um wieder auf Kurs zu kommen.



# LACHEN STATT LOTUS

Warum Humor der  
ehrlichste Weg zur  
Entspannung ist



*Einfach mal machen. Auch, wenn es erst einmal seltsam wirkt oder man sich überwinden muss. Egal was die anderen sagen; Lächeln und loslegen!*



**Entspannung ist wichtig, das wissen wir alle. Nur fühlt sie sich selten so an. Atemübungen? Klingt nach Geburtsvorbereitung. Meditation? Nach jemandem, der mehr Räucherstäbchen als To-do-Listen hat. Yoga? Eher ein Lifestyle, weniger Lebenshilfe.**

Und trotzdem wissen wir: Wir brauchen sie. Aber wie bitte schön soll man „loslassen“, wenn der Kopf auf Dauerschleife läuft und der Termindruck im Nacken sitzt?

Genau hier kommt Humor ins Spiel. Denn wer über die eigene Anspannung lacht, ist ihr schon nicht mehr ganz ausgeliefert.

## **Entspannung darf komisch beginnen**

Viele Menschen haben eine Hemmschwelle, wenn es um Entspannungstechniken geht. Sie wirken zu ernst, zu spirituell, zu weit weg vom echten Leben. Diese Skepsis zeigt sich dann oft als Ironie. Ein Witz über den „herabschauenden Hund“, ein Augenrollen beim „Bodyscan“ oder ein Kichern, wenn die Klangschale klingt wie eine Bratpfanne.

Aber genau das ist gut so. Denn Humor ist ein emotionaler Türöffner. Er senkt die Distanz und baut Vertrauen auf – zu anderen, aber auch zu dir selbst.

Wenn du über das Ungewohnte lachst, schaltest du automatisch um: raus aus dem Leistungsmodus, rein in den Moment.

Biologisch betrachtet aktiviert Lachen den Parasympathikus, also den Teil deines Nervensystems, der für Entspannung, Verdauung und Regeneration zuständig ist. <sup>23</sup>

Das heißt: Wer lacht, bevor er „Ommm“ sagt, ist dem Entspannungszustand oft näher, als er denkt.

## **Was im Körper passiert, wenn du lachst**

Lachen ist viel mehr als ein Gesichtsausdruck, es ist ein biochemisches Feuerwerk. Schon ein paar Sekunden Lachen senken den Cortisolspiegel, lockern die Muskeln und regen die Ausschüttung von Endorphinen an. Diese „Glückshormone“ wirken wie natürliche Schmerzmittel und bauen gleichzeitig Stresshormone ab.

Und das Beste: Lachen trainiert denselben Bereich im Gehirn, der auch bei Meditation aktiv ist – den präfrontalen Cortex. Er hilft uns, Emotionen zu regulieren, Gedanken zu ordnen und innere Ruhe zu finden.

Lachen ist also Mini-Meditation in Bewegung. Oder, wie manche Psychologen sagen:

**„Humor ist das Achtsamkeits-training der Unkonventionellen.“**

Selbst der Vagusnerv, die biologische Verbindung zwischen Gehirn und Bauch, reagiert empfindlich auf Humor. Ein ehrliches Lachen stimuliert ihn direkt. Das wiederum verlangsamt den Herzschlag, senkt den Blutdruck und fördert Verdauung und Immunsystem.

Kurz gesagt: Lachen ist das günstigste Wellnessprogramm, das du je hattest.



**Perspektivenwechsel**  
Einfach mal was Anderes zulassen!

## Von der Ironie zur Echtheit

Viele Menschen, die heute regelmäßig meditieren oder Yoga praktizieren, sind nicht mit Zen-Geduld gestartet. Sondern mit einer Portion Skepsis und oft auch einem Lachen über sich selbst.

**Vielleicht erinnerst du dich an deine erste Yogastunde:** Die Atmung klang eher nach Asthma als nach Frieden, dein linkes Bein wusste nicht, wo rechts ist, und die Lehrerin sagte: „Fühle die Erdung deiner Zehen.“ Und du dachtest: *„Ich spüre nur, dass mir der Oberschenkel brennt.“*

Aber du bist geblieben. Vielleicht, weil du es witzig fandest. Vielleicht, weil du neugierig warst. Und irgendwann war er da dieser Moment, in dem der Atem tiefer wurde, der Geist ruhiger und der Körper aufhörte, gegen dich zu arbeiten.

Humor ist genau das, was dich durch diese Zwischenphasen trägt. Er verwandelt Unsicherheit in Leichtigkeit und öffnet den Zugang zu echter Erfahrung. Psychologisch nennt man das Reframing, also das Umdeuten von Situationen. Wenn du über das Ungewohnte lachst, verschiebst du deinen inneren Blickwinkel und plötzlich wird das, was dich verunsichert hat, zu etwas, das dich neugierig macht.

## Humor als Stresskompetenz

In der Psychologie spricht man von Coping-Strategien, also den Wegen, wie wir mit Stress umgehen. Humor ist dabei eine der effektivsten Methoden, weil er Distanz schafft.

Er nimmt Situationen die Schwere, ohne sie zu verdrängen. Wenn du lachst, kannst du denselben Stressmoment betrachten, aber mit weniger Drama.

Das Gehirn schüttet dabei Dopamin aus, ein Neurotransmitter, der Motivation und Problemlösungsfähigkeit stärkt. Das heißt: Lachen macht dich nicht nur lockerer, sondern auch klüger im Umgang mit Belastung. <sup>24</sup>

Das ist übrigens auch der Grund, warum Menschen, die Humor gezielt einsetzen, seltener an Erschöpfung oder Burn-out leiden. Sie haben gelernt, sich selbst rechtzeitig „auszutricksen“, mit einem Augenzwinkern statt mit Druck.

## Die Psychologie der Entspannung

Echte Entspannung beginnt nicht mit „Stille“, sondern mit einem Gefühl von Sicherheit. Erst wenn dein Nervensystem erkennt, dass du in keiner Gefahr bist, kann der Körper loslassen.

Und genau hier wirkt Humor wie ein inneres Sicherheitsnetz. Er signalisiert: „Alles gut, ich bin sicher.“ Deshalb ist Lachen in Gruppen, beim Yoga, in Kursen, in Meditationen, so wirksam. Es schafft Nähe, Vertrauen, Gemeinschaft.

Das Gehirn reagiert darauf mit der Ausschüttung von Oxytocin, dem Bindungshormon. Das sorgt für Wärme, Zugehörigkeit und eben jene Art von Entspannung, die nicht nur körperlich, sondern auch emotional trägt.



### Mini-Übung: Die 60-Sekunden-Lachpause

Willst du das gleich ausprobieren? Hier eine kleine Übung, die du fast überall machen kannst. Selbst zwischen Mails oder im Auto (am besten an der Ampel).

Atme tief ein und beim Ausatmen tu so, als würdest du leise lachen. Ein „Hhh...haaa...“ reicht.

Lächle, auch wenn es sich anfangs gespielt anfühlt. Dein Körper kennt den Unterschied kaum.

Halte kurz inne und beobachte, wie sich der Brustkorb öffnet, die Schultern sinken, der Atem ruhiger wird.

Nach etwa 30 Sekunden merkt dein Nervensystem: „Da passiert was Gutes.“

Der Puls sinkt, die Atmung vertieft sich, dein Gehirn schaltet vom Stressmodus auf Erholung.

Das funktioniert, weil der Körper immer auf Körpersignale reagiert, nicht auf Argumente.

## Humor im Alltag kultivieren

### Humor ist eine Haltung.

Du kannst ihn trainieren wie Muskelentspannung und er wirkt genauso tief. <sup>25</sup>

### Beobachte dich selbst.

Wenn du dich in einer Situation verkrampfst, stell dir innerlich die Frage: „Was daran ist gerade ein bisschen absurd?“

Diese Mini-Distanz reicht, um dein Gehirn umzuprogrammieren.

### Such Menschen, die lachen.

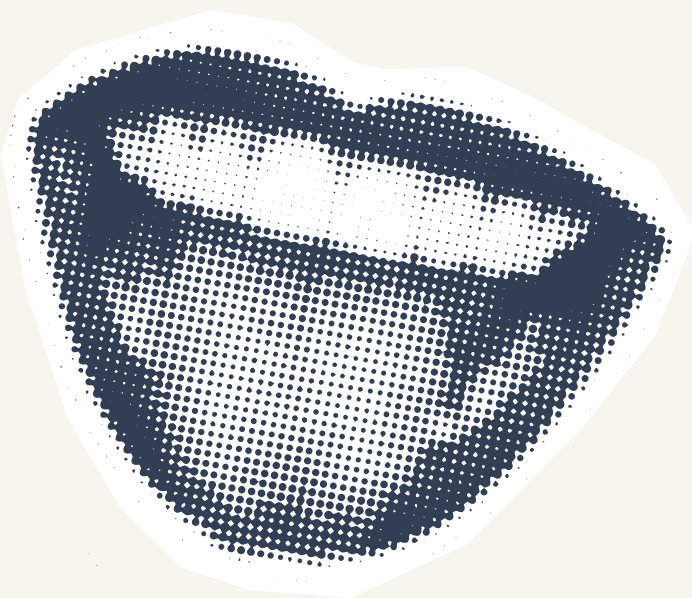
Emotionen sind ansteckend, Lachen am stärksten.

Wenn du mit fröhlichen Menschen zusammen bist, übernimmt dein Körper automatisch den Rhythmus.

### Mach's spielerisch.

Probiere kleine, absurde Entspannungsmomente: Summ-Yoga (summen statt schweigen), Duschmeditation (mit Mitsingen erlaubt) oder Atemübungen mit Blubbern.

Klingt lächerlich? Genau das ist der Punkt.



## Entspannen heißt nicht abheben, sondern landen

Entspannungstechniken wurden nicht erfunden, um dich in höhere Sphären zu schicken. Sondern um dich zurück zu dir selbst zu bringen. Sie helfen dir, dich zu spüren, Stress abzubauen, innerlich still zu werden.

Und ja, das darf sich am Anfang komisch anfühlen. Vielleicht lachst du dich in der ersten Klangmeditation halb schlapp. Vielleicht zuckst du zusammen, wenn jemand „Energiearbeit“ sagt. Aber genau dieses Lachen ist vielleicht dein Einstieg, dein ganz persönlicher Weg zu Ruhe.

Denn Entspannung ist kein Zustand von Perfektion, sondern von Präsenz. Und manchmal ist der ehrlichste Weg dorthin kein tiefes „Ommm“, sondern ein lautes, befreiendes „Hahaha“.

## Lachen ist die leichteste Form der Achtsamkeit

Du musst nicht tiefgläubig, beweglich oder besonders ruhig sein, um von Yoga, Meditation oder Atemtechniken zu profitieren. Es reicht, wenn du ehrlich bist und bereit, dich selbst nicht so ernst zu nehmen.

Humor ist keine Ablenkung von Entspannung, sondern ihr Katalysator. Denn wer lacht, öffnet Körper, Atem und Herz und findet leichter zurück in den Moment.

Oder, um es mit einem Augenzwinkern zu sagen:

**Der Weg zur inneren Ruhe führt manchmal über den Umweg durchs Zwerchfell. 😊**





*Kopf aus, Natur an. Gerade im November der ideale Ausgleich zum Alltag. Raus mit dir und ran an die bunte Umgebung. Zumindest, solange es hell ist...*





# WORK-LIFE-BALANCE FÜR PERFEKTIONISTEN

Warum es befreiend ist, über den eigenen Kontrollzwang zu lachen.

**Kennst du das Gefühl, dass dein Tag zwar produktiv war, aber trotzdem irgendwie nicht „gut genug“? Du hast zehn Dinge erledigt, aber dein Kopf entdeckt sofort das elfte, das fehlt. Dein Kalender sieht aus wie ein Regenbogen auf Koffein, dein To-do-Tool blinkt dich an wie ein Weihnachtsbaum und du denkst: Na toll. Immer noch nicht perfekt.**

Willkommen im Club der Perfektionisten. Ein exklusiver Zirkel aus Engagierten, Durchgetakteten, Über-den-Dingen-Stehenden und Innerlich-Oft-Erschöpften.

Perfektionismus klingt harmlos. Er trägt Etiketten wie „Ehrgeiz“, „Verantwortungsbewusstsein“ oder „hoher Anspruch“. In Wahrheit ist er oft ein verkleideter Antreiber mit charmantem Lächeln. Er lässt dich nach Feierabend nicht los, weil da ja noch was optimiert werden könnte: der Trainingsplan, die Ernährung, das Bullet Journal, der Balkon. Und irgendwo zwischen Meal-Prep und Mindfulness-Reminder geht das verloren, was du eigentlich suchst: Ruhe.

Humor ist hier wie eine Tasse Kaffee mit einem guten Freund. Er nimmt dich kurz raus aus dem Hamsterrad und sagt: „Jetzt mal ehrlich – du bist auch nur ein Mensch.“

## Humor als Entlastung: Die Kunst, über sich selbst zu schmunzeln

Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, ist eine unterschätzte Lebenskunst.

Vor allem für Menschen, die gern alles im Griff haben.

### Ein Beispiel:

Du willst „nur kurz“ noch eine E-Mail korrigieren, findest dann Tippfehler Nummer dreiundzwanzig und plötzlich ist es Mitternacht. Oder du nimmst dir vor, mal „nichts zu tun“ und findest dich zehn Minuten später dabei, wie du die Entspannungs-App nach Effizienz filterst.

In solchen Momenten hilft kein Ratgeber, aber ein Lachen. Weil du merkst: Es ist absurd. Und du bist okay.

Humor unterbricht das Drama. Er stoppt das Kopfkino, das ständig kommentiert, bewertet, kontrolliert. Wenn du lachst, verschiebt sich der Fokus. Von „Ich muss“ zu „Ach, wie herrlich menschlich ich gerade bin“.

## Warum Lachen besser hilft als jede To-do-App

Lachen ist kein Fluchtreflex, sondern ein Perspektivwechsel im Gehirn. Wenn du lachst, aktivierst du dieselben Bereiche, die dir helfen, Probleme kreativ zu lösen.

Das Gehirn schüttet Dopamin aus. Das Hormon, das Motivation und Lernfähigkeit steigert.

Studien zeigen: Menschen, die in stressigen Situationen lachen, senken ihren Cortisolspiegel und erholen sich schneller. Das gilt besonders für den sogenannten self-enhancing humor, also Humor, der liebevoll über sich selbst lacht. <sup>26</sup>

Mit anderen Worten: Wenn du über dich lachst, statt dich zu verurteilen, hilfst du deinem Nervensystem beim Runterfahren. Dein Körper versteht das Lächeln als Signal: „Gefahr vorbei.“

*Manchmal steht man sich selbst im Weg. Wenn dann der eigene Anspruch zum Stress wird, hilft vor allem eins: HUMOR!*



## Kontrollzwang?

### Darf man auch mal belächeln

Kontrolle ist nichts Schlechtes. Sie gibt Struktur, Sicherheit, Orientierung. Aber sie hat eine nervige Angewohnheit: Sie will immer die Hauptrolle spielen.

#### Klassische Perfektionismus-Situationen:

- Du planst Freizeit im Kalender und trägst „Spontan sein“ als To-do ein.
- Du machst Yoga, aber nur mit Leistungsziel („Heute endlich die Krähe schaffen!“).
- Du versuchst zu meditieren und bist frustriert, weil du nicht entspannt genug meditierst.

In solchen Momenten hilft ein kleiner Perspektivwechsel: Frag dich nicht „Wie kann ich das besser machen?“, sondern „Wie kann ich das leichter sehen?“

Und oft reicht dafür ein Satz, der dich selbst liebevoll ertappt. Zum Beispiel: „Ah, mein innerer Projektmanager hat wieder Frühschicht.“ Das entwaffnet sofort. Denn Lachen unterbricht das alte Muster und erlaubt dir, Mensch zu bleiben, statt Maschine zu spielen. 27

## Balance im echten Leben

Work-Life-Balance ist kein Gleichgewicht, es ist ein Pendel. Mal mehr Arbeit, mal mehr Leben. Und beides darf sein.

Der Fehler vieler Perfektionisten: Sie wollen auch die Balance perfekt managen. Aber Balance ist nichts, das man kontrolliert. Sie entsteht, wenn man aufhört, dagegen anzukämpfen.

Humor hilft dabei, die kleinen Dellen des Alltags zu glätten. Wenn du lachen kannst, während du durchs Chaos navigierst, brauchst du keine Waage mehr, denn du hast Haltung.



*Auch im Alltag brauchen wir Balance-Momente, vor allem solche, die einfach mal komisch sind.*

### 3 kleine Alltagsübungen für mehr Humor & Gelassenheit

#### Der Mini-Kommentar-Trick

Wenn du merkst, dass du dich in einer Kleinigkeit verlierst, sag innerlich laut, was du gerade tust. Zum Beispiel: „Ich optimiere gerade meinen Einkaufszettel in drei Farben.“

Das klingt so absurd, dass du automatisch lächeln musst. Und zack: Spannung gelöst.

#### Die 70-Prozent-Regel

Mach es gut, aber nicht perfekt. Erlaube dir, Aufgaben bei 70 % stehen zu lassen. Sag dir: „Besser fertig als fehlerfrei.“ Und beobachte, wie befreiend das ist.

#### Das Feierabend-Ritual mit Lächeln

Bevor du den Laptop schließt, such dir einen Moment des Schmunzelns: Ein Meme, ein witziger Gedanke, eine absurde Situation des Tages. Das Gehirn merkt sich den letzten emotionalen Eindruck, also gib ihm einen guten.

## Wer lachen kann, hat schon halb losgelassen

Wenn du das nächste Mal wieder denkst, deine Work-Life-Balance läuft nicht rund, frag dich nicht: Wie krieg ich das besser organisiert? Frag dich lieber: Was daran ist eigentlich lustig?

Denn Humor macht das Leben nicht weniger ernst, er macht dich freier im Umgang damit. Und manchmal ist das perfekte Gleichgewicht nicht das, in dem alles stimmt, sondern das, in dem du lachst, obwohl's schiefgeht.

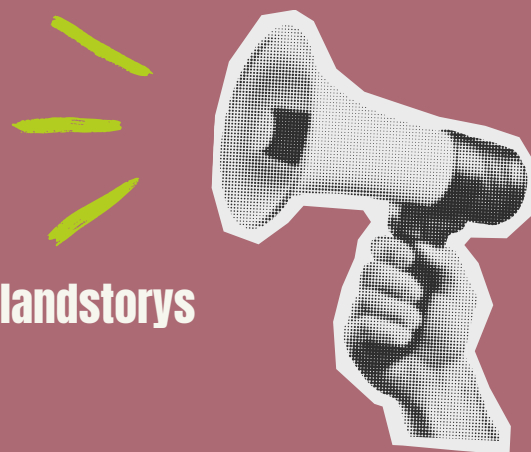


# LEBEN

◀ Lifestyle

◀ Reisen & Meer

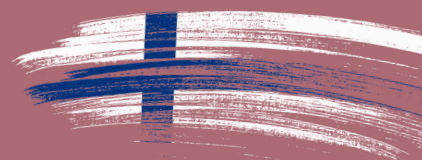
◀ Finnlandstorys



## Alltag mit Augenzwinkern

Das Glück liegt oft in den kleinen Dingen: ein gutes Buch, eine gemütliche Ecke, ein Moment der Ruhe. Wer den Alltag mit einem Augenzwinkern betrachtet, entdeckt überall Potenzial für Leichtigkeit. Humorvolle Perspektiven machen nicht nur das Leben bunter, sondern schenken uns auch in grauen Zeiten ein bisschen mehr Licht.

## Von den Finnen lernen



Finnland hat viele Gesichter – stille Wälder, heiße Saunen, schräge Wettbewerbe. Und mittendrin: ein trockener Humor, der viel über Lebenskunst verrät. Wer bereit ist, zwischen den Zeilen zu lächeln, entdeckt in den Finnlandstorys dieses Magazins mehr als Anekdoten – nämlich echte Einblicke in eine Kultur, die das Glück oft ganz leise feiert.

## Reisen mit einem breiten Lächeln

Unterwegs passieren sie am häufigsten – die kleinen Pannen, die später die besten Geschichten ergeben.

Ob Sprachchaos, Kulturschock oder Improvisationstalent: Humor hilft uns, offen zu bleiben, auch wenn nicht alles nach Plan läuft. Besonders im hohen Norden, wo die Menschen bekannt für ihre stille, aber tiefgründige Art zu lachen sind.



# LACHEN ZWISCHEN DEN SEITEN

## Warum humorvolle Bücher im Herbst besonders guttun

**Wie Geschichten uns wärmen, wenn die Tage kürzer werden und warum ein gutes Buch manchmal die beste Therapie ist.**

**Wenn die Tage kürzer werden und der Nebel morgens an den Fenstern hängt, wächst die Sehnsucht nach Decke, Tee und dieser stillen, warmen Welt zwischen zwei Buchdeckeln. Und ganz ehrlich: Es muss nicht immer die große Literatur sein, die uns durch den Herbst trägt. Manchmal ist das Beste, was du lesen kannst, einfach etwas, das dich zum Lachen bringt.**

Humorvolle Bücher sind wie kleine Taschenlampen im Kopf. Sie bringen Licht in graue Gedanken, holen uns aus dem Ernst des Alltags und erinnern uns daran, dass das Leben oft genauso schräg ist wie schön. Und genau das macht sie in dieser Jahreszeit so wertvoll.

### Lesen ist mehr als Ablenkung

Klar, Serien oder Filme können uns auch entspannen, aber Lesen funktioniert anders.

Beim Lesen erschaffst du deine eigene Welt: Du bestimmst das Tempo, die Stimmen, die Gesichter. Humor im Buch ist kein Krawall. Er kommt leise, manchmal erst beim zweiten Lesen eines Satzes, beim Wiedererkennen einer Figur oder beim innerlichen „Oh Gott, genau so bin ich auch!“.

Es ist dieses Lächeln, das dich erwischt, während du in der Küche liest und der Tee schon wieder kalt wird. Kein Filter, kein Lacher vom Band, nur du, dein Kopfkino und das Gefühl, für einen Moment frei zu sein.

Humorvolle Bücher sind deshalb keine Flucht, sondern Nähe. Sie zeigen uns das Menschliche: die Peinlichkeiten, die Irrtümer, das Stolpern im Alltag. Und sie machen daraus etwas Versöhnliches. Ein gutes Buch lacht nie über dich, sondern mit dir.

*Herbstzeit ist Lesezeit. Waru dann nicht gleich was Lustiges besorgen?*



## Warum Lesen im November besonders guttut

Der Herbst hat seine eigene Melodie: kürzere Tage, längere Gedanken.

Unser Körper will runterfahren, unser Kopf aber hält selten die Klappe.

Lesen ist dann wie eine mentale Decke. Es dämpft das Dauerrauschen.

Wissenschaftlich lässt sich das sogar messen: Studien zeigen, dass Lesen Stress um bis zu 68 Prozent senken kann. Und das schon nach 6 Minuten. <sup>28</sup>

Der Puls sinkt, die Muskeln entspannen sich, der Geist wird ruhiger. Und wenn dann noch Humor dazukommt, wird aus Entspannung Lebensfreude.

Ein witziger Roman ist quasi Meditation mit Pointe. Du tauchst ein, lässt los, und während du lachst, merkst du gar nicht, wie die Spannung im Körper nachlässt. Das ist keine Flucht, das ist Regeneration.

## Leseglück à la Finnland

In Finnland ist Lesen kein Hobby, sondern ein Lebensgefühl. Bibliotheken sind dort keine stillen Orte, sondern Wohnzimmer der Gesellschaft. Man trinkt Kaffee, liest Zeitungen, blättert in Romanen, manchmal sogar gemeinsam. Und Humor? Der ist hier so trocken, dass man manchmal zweimal lesen muss, um zu merken, dass gelacht wurde. Aber genau das ist das Schöne daran: Humor als Haltung, nicht als Show.

Gerade im langen, dunklen Winter spielt das Lesen eine besondere Rolle. Es schafft Licht, Verbindung und das, was die Finnen *sisu* nennen, diese stille innere Stärke, mit der man durch schwierige Zeiten kommt.

Vielleicht ist das das Geheimnis ihres Glücks: Sie lesen sich durch die Dunkelheit, Seite für Seite, Schmunzeln für Schmunzeln.

*Oodi Helsinki, das Wohnzimmer der Finnen.*

## Humor als Gegengewicht zum inneren November

Auch bei uns wirkt der Herbst manchmal wie eine seelische Dämmerung. Weniger Licht, weniger Energie, mehr Nachdenken. Die Mischung kann schnell schwer werden. Da hilft ein Buch, das uns wieder Leichtigkeit schenkt.

Nicht weil es Probleme löst, sondern weil es uns erinnert, dass wir sie nicht immer so ernst nehmen müssen. Ein humorvoller Roman funktioniert wie ein Gespräch mit einem guten Freund: ehrlich, nah, mit einem Augenzwinkern, das sagt „Wird schon.“

Lesen bringt uns zurück in Kontakt mit uns selbst. Und Humor bringt uns dazu, uns dabei zu mögen. Das ist eine ziemlich gute Kombination für graue Tage.

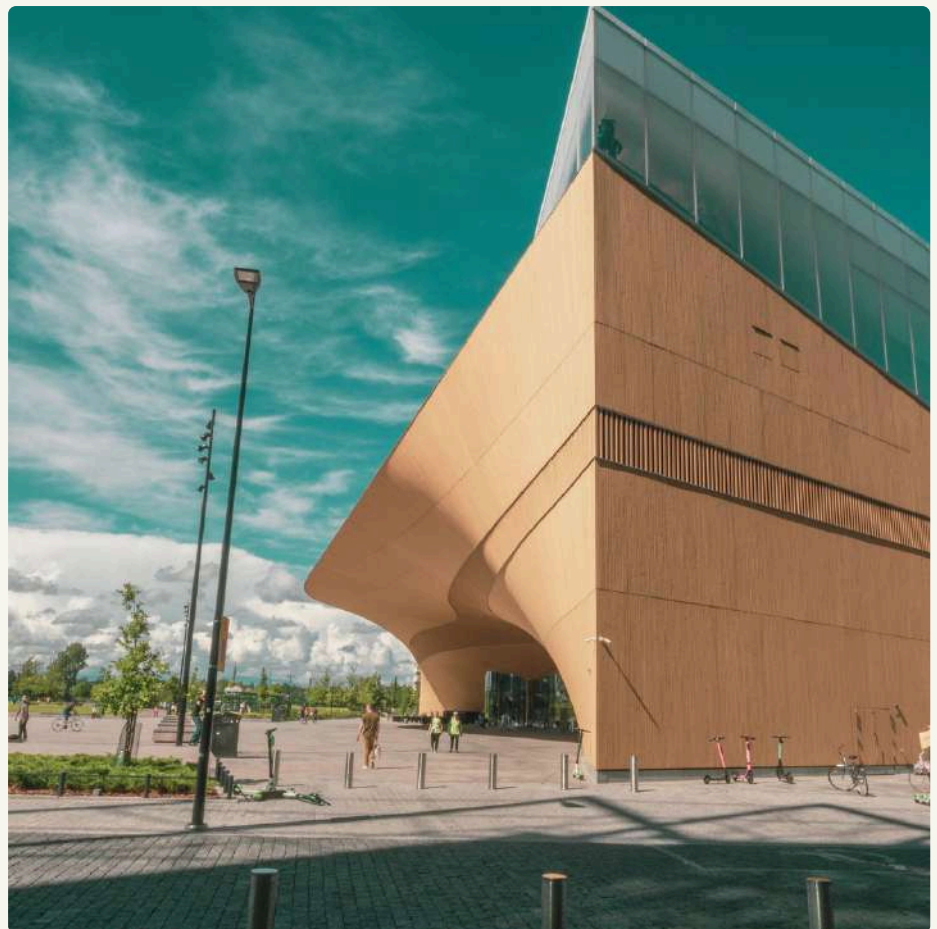
## Dein Herbstritual

Vielleicht ist das der Moment, es sich wieder zur Gewohnheit zu machen:

Das Handy weglegen, eine Tasse Tee holen, eine Seite lesen, nur für dich. Kein Ziel, kein Muss, kein Fortschrittsbalken. Nur diese kleine, stille Freude, die entsteht, wenn du in einer Geschichte versinkst und dabei grinst.

Denn manchmal reicht schon ein einziger Satz, um dich daran zu erinnern, dass Leben und Lachen immer noch wunderbar zusammenpassen.

Also: Mach's dir gemütlich, schnapp dir ein Buch, das dich zum Lächeln bringt und spür, wie ein gutes Kapitel manchmal mehr bewirkt als jede Meditations-App.









# Bücher

## zum Lachen & Schmunzeln

Gemütliches Lesen  
im Herbst und Winter

### Alte Sorten

von Ewald Arenz

Okay, kein typischer Comedy-Roman, aber mit so viel leiser, warmherziger Ironie und ganz eigenem Charme, dass du garantiert öfter lächelst als du denkst. Die Dialoge? Ein Genuss. Die Figuren? Zum Reinlegen.

**Humor-Faktor:** 😊😊😊  
subtil & menschlich

**Tipp:** Perfekt für Leser, die gerne nachdenklich grinsen.



### QualityLand

von Marc-Uwe Kling

Dystopie trifft auf bitterbösen Humor. Kling versteht es wie kein Zweiter, gesellschaftliche Themen mit Klamauk zu verbinden – und das auf einem Niveau, das zum Lachen UND Nachdenken anregt.

**Humor-Faktor:** 😊😊😊😊  
hochintelligent & schräg

**Tipp:** Wenn du Satire magst, wirst du's lieben.

### The Rosie Project

von Graeme Simsion

Don Tillman, der schrullige Professor mit Sozialkomplex, sucht eine Frau – und du suchst ab Seite 3 schon nach Taschentüchern (zum Tränenlachen). Eine Geschichte über Liebe, Autismus und die herrliche Absurdität menschlicher Beziehungen.

**Humor-Faktor:** 😊😊😊  
liebenswert & klug

**Tipp:** Die Fortsetzungen sind auch empfehlenswert!



### Hummeldumm

von Tommy Jaud

Tommy Jaud nimmt uns mit auf eine herrlich absurde Gruppenreise nach Namibia – inklusive deutscher Urlaubsmentalität, kulturellem Stolpern und gnadenlosem Selbstironie-Feuerwerk. Ideal, um sich beim Lesen wegzuschmeißen!

**Humor-Faktor:** 😊😊😊😊  
spritzig & treffsicher

**Tipp:** Perfekt für dunkle Tage, an denen du dringend Sonne fürs Gemüt brauchst.



# LACHEN ÜBER SPRACH- BARRIEREN

**Wie Missverständnisse den Finnland-Urlaub unvergesslich machen. Eine Reise in die charmante Welt der finnischen Kommunikation, zwischen „kahvi“, Sauna und ganz viel Sisu.**



**Finnland, das Land der tausend Seen, der leisen Wälder und dieser magischen Ruhe, die sich anfühlt wie ein langer Atemzug nach einem vollen Tag. Aber wer zum ersten Mal hier landet, merkt schnell: Die wahre Wildnis beginnt nicht im Wald, sondern in der Sprache.**

Finnisch klingt melodisch, fast wie gesungen, aber für Außenstehende ist es auch ein bisschen wie ein Rätsel. Und wer glaubt, mit Englisch und einem Lächeln durchzukommen, liegt nicht falsch, aber der Weg ist gespickt mit charmanten Missverständnissen, kleinen Sprachfallen und großen Lachmomenten. Genau diese machen einen (Finnland-) Urlaub unvergesslich.

## Wenn „Kasvispihvi“ plötzlich ein Abenteuer wird

Der Moment, wenn man selbstbewusst die Speisekarte studiert, ein paar Vokale zusammenzieht und überzeugt „Kasvispihvi“ bestellt, das klingt nach „Gemüseparty“, also harmlos, oder? Bis der Teller kommt und man feststellt, dass es sich eher um ein kulinarisches Experiment handelt: Brokkoli trifft Hafer, gewürzt mit einer Prise Mut.

Schmeckt? Absolut. Nur... anders. Und genau das ist das Schöne am Reisen: Nichts läuft nach Plan, aber vieles besser als gedacht. Denn finnische Hausmannskost ist ehrlicher, als man glaubt: rustikal, deftig, manchmal rätselhaft, aber fast immer mit Liebe gemacht.

Und ja, ich habe gelernt: Nur weil etwas „kasvis“ (vegetarisch) heißt, heißt das nicht, dass es automatisch klein oder leicht ist. Die Finnen machen alles mit Substanz, sogar Gemüseburger.

## Kahvi, kiitos - und plötzlich wird's schnell finnisch

In Finnland ist Kaffee mehr als ein Getränk. Er ist fast ein sozialer Code. Wenn du an der Theke freundlich „Kahvi, kiitos!“ sagst, öffnest du die Tür zu einem kleinen Ritual, das überall funktioniert. Vom hippen Café in Helsinki bis zur Tankstelle mitten im Nirgendwo. Nur... manchmal funktioniert es zu gut.

Kaum ausgesprochen, wird auf dich eingeredet. Schnell, freundlich, in wunderbar flüssigem Finnisch. Nachfragen rund um deinen Kaffee fliegen dir um die Ohren oder dein Gegenüber möchte dir erklären, wo du deinen Pott mit dem leckeren Filterkaffee auf- und später nachfüllen kannst. Und während du innerlich suchst, wo das eine Wort aufhört und das nächste beginnt, lächelst du, nickst höflich und sagst dann leise: „En puhu suomea.“ (Ich spreche kein Finnisch.)

Der Moment, wenn dein Gegenüber kurz innehält, dich prüfend ansieht und dann herzlich lacht: immer wieder schön. Gerade bei mir, die groß und blond durchaus in das finnische Bild passt, passiert es doch regelmäßig. Und ja, mittlerweile verstehe ich schon so einiges, aber irgendwie verknotet sich mein Gehirn nach wenigen Sätzen und es kommt nur noch Kauderwelsch bei mir an.

Und das Beste? Am Ende bekommst du trotzdem deinen Kaffee und dazu das Gefühl, dass Kommunikation in Finnland immer irgendwie funktioniert. Zur Not eben mit Händen, Füßen und einem ehrlichen Lächeln. Denn auch Humor kann Sprachbarrieren überbrücken – und echte Erinnerungen schaffen.

*Guter Kaffee, echter Genuss und ganz viel finnische Eigenheiten sowie Sprachenwirrwarr. Einfach mal in eines der Cafés im Land gehen und das echte Finnland erleben!*



## Zwischen Wörtern, Wegen und Winken

Diese kleinen Episoden beim Bestellen sind nur einige Beispiele für die Art von Momenten, die Reisen so besonders machen. Denn genau dort, wo Verständigung wackelt, beginnt oft das echte Erleben. Sprache ist nicht nur Mittel zum Zweck, sie ist Teil des Abenteuers und manchmal das schönste Hindernis überhaupt.

Kleine bis mittelgroße Sprachbarrieren machen sympathisch. Sie schaffen Nähe, bringen Leichtigkeit in Begegnungen und zeigen, dass wir alle irgendwo gleich sind: ein bisschen unsicher, neugierig und menschlich. Wer reist, lernt schnell, dass ein Lächeln und ein ehrliches Bemühen mehr Türen öffnen als perfekte Grammatik.



*Großes Durcheinander im Kopf, und trotzdem ein echter Gewinn für deine Reise: SPRACHE!*

## Sprache als Teil des Erlebnisses

Je mehr man reist, desto klarer wird: Sprache ist kein Werkzeug, sondern eine Reisebegleiterin. Sie führt uns nicht nur durch Länder, sondern durch Stimmungen.

Manchmal öffnet sie Türen, manchmal stolpert sie über sich selbst. Aber jedes Wort, das man wagt, bringt einen näher an den Ort, an dem man gerade steht. Und Finnland ist ein wunderbares Beispiel dafür. Denn hier zählt weniger, was du sagst, sondern wie. Ein ehrliches Kiitos (Danke), ein schiefes Moi! (Hallo) oder ein übermotiviertes Hyvää päivää! (Guten Tag) reichen völlig, um ein Lächeln zu ernten.

**Wer reist, lernt, dass Verständigung keine Perfektion braucht. Nur ein bisschen Mut und Humor.**

Wo Worte fehlen, spricht das Lächeln. Sprachbarrieren sind kein Hindernis, sie sind Einladung. Sie machen Reisen lebendig, Begegnungen echt und Geschichten unvergesslich. Vielleicht ist das das Geheimnis guter Reisen: Nicht alles verstehen zu wollen, sondern das Unverstandene zu genießen.

Denn manchmal sind es genau die Missverständnisse, die uns die Welt näherbringen und uns selbst gleich mit.

## Wenn Missverständnisse zu Erinnerungen werden

Ich erinnere mich an eine kleine Bäckerei in Tampere. Ich wollte eigentlich nur ein Brötchen – und endete in einer ausgedehnten, freundlichen Unterhaltung über... irgendwas. Die Verkäuferin sprach kein Englisch, ich kein Finnisch. Wir zeigten, lachten, nickten. Am Ende verließ ich den Laden mit einem Gebäck, das ich bis heute nicht benennen kann, aber mit einem Gefühl, als hätte ich gerade eine kleine Freundschaft geschlossen.

Solche Momente sind keine Ausnahmen, sie sind das Herz des Reisens. Es sind die Begegnungen, die entstehen, weil man sich traut, Fehler zu machen. Und das Lachen, das folgt, ist immer das Gleiche. Egal, ob in Finnland, Frankreich oder Fidschi.

## Sprache als Teil des Erlebnisses

Je mehr man reist, desto klarer wird: Sprache ist kein Werkzeug, sondern eine Reisebegleiterin. Sie führt uns nicht nur durch Länder, sondern durch Stimmungen.

Manchmal öffnet sie Türen, manchmal stolpert sie über sich selbst. Aber jedes Wort, das man wagt, bringt einen näher an den Ort, an dem man gerade steht. Und Finnland ist ein wunderbares Beispiel dafür. Denn hier zählt weniger, was du sagst, sondern wie. Ein ehrliches Kiitos (Danke), ein schiefes Moi! (Hallo) oder ein übermotiviertes Hyvää päivää! (Guten Tag) reichen völlig, um ein Lächeln zu ernten.

# FINNISCHE

mit Humor und Herz

## Alltagswörter & Redewendungen, die dich durch deinen Finnland-Trip bringen

### „Moi!“ oder „Moikka!“

👋 = Hallo!

Einfach, kurz, freundlich. Moi! geht immer. Moikka! ist die verspielte Variante – wie „Hallöchen!“ auf Finnisch. Wenn du nur dieses Wort kannst, kommst du durchs halbe Land.

### „Missä on...?“

📍 = Wo ist...?

Superpraktisch, wenn du nach dem nächsten ravintola (Restaurant), der kirjasto (Bibliothek) oder dem WC suchst.

### „Hauska tavata!“

😊 = Schön, dich kennenzulernen!

Wenn du Finnen begegnest, die du tatsächlich verstehst (oder sie dich!), ist das die charmanteste Begrüßung ever. Bonuspunkte, wenn du's flüssig sagst – die Reaktion wird ein ehrliches Lächeln sein.

### „Kiitos!“ und „Ei kestä.“

🙌 = Danke! Gern geschehen!

„Kiitos!“ wirst du oft sagen – für den Kaffee, das Lächeln, die Sauna. Die Antwort darauf? „Ei kestä.“ – was so viel heißt wie: „Nicht der Rede wert.“

### „Olen eksyksissä.“

😅 = Ich habe mich verlaufen.

Falls du im Wald, in Helsinki oder im Straßennetz der Mökkis verloren gehst: Dieser Satz sorgt für Mitgefühl – und manchmal für ein Lächeln. (Alternativ hilft auch wildes Kartenwedeln.)







### „Anteeksi“

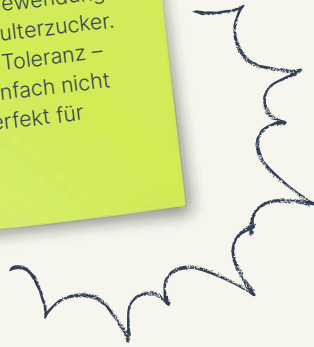
🙏 = Entschuldigung / Sorry

Ob du jemandem auf den Fuß trittst, im Bus stolperst oder im Supermarkt auf den letzten Karjalanpiirakka greifst – mit Anteeksi bist du wieder auf der sicheren Seite.

### „Ei se oo niin justtiinsa.“

😌 = „So genau muss das nicht sein.“ / „Wird schon passen.“

Diese typisch finnische Redewendung ist wie ein entspannter Schulterzucker. Sie steht für Gelassenheit, Toleranz – und dass man die Dinge einfach nicht zu ernst nehmen sollte. Perfekt für jedes Reiseabenteuer.



### „Saako olla kahvia?“

☕ = Möchten Sie Kaffee?

Diese Frage wirst du in Finnland öfter hören als dein eigener Name. Die Antwort lautet eigentlich immer: „Kyllä kiitos!“ (Ja, bitte!) – selbst wenn du eigentlich schon zitterst.

### „Onko täällä wifi?“

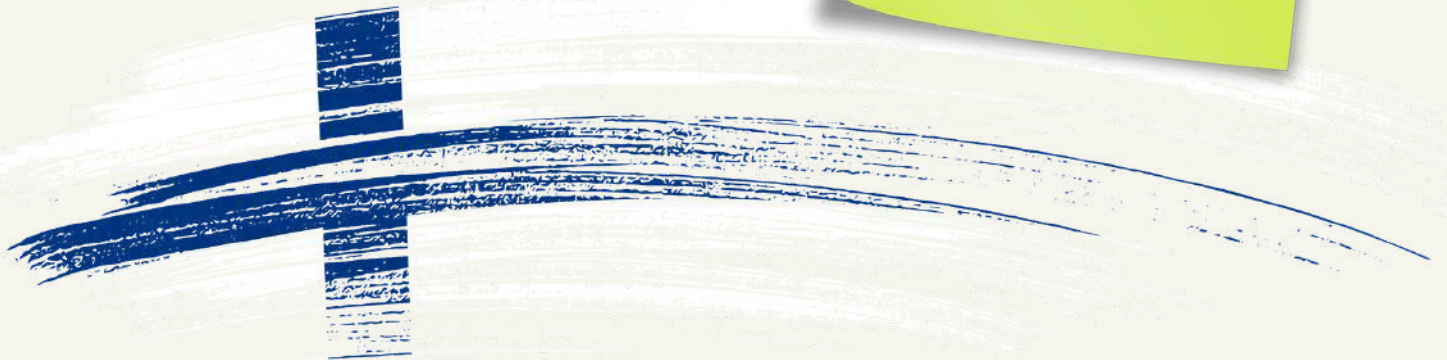
📶 = Gibt's hier WLAN?

Für alle, die mitten im Wald auf Empfang hoffen oder ein Mökki mit Komfort suchen. Die Finnen sind digital gut ausgestattet – aber du bekommst dabei auch oft den Hinweis: „Aber am See ist das Netz besser.“

### „Sisu“ (ja, schon wieder)

🔥 = Der stille Mut, einfach weiterzumachen.

Du wirst dieses Wort auf T-Shirts, in Gesprächen und zwischen den Zeilen finden. Es erklärt, warum die Finnen bei -20 °C Fahrrad fahren – und warum du trotz Sprachbarriere immer irgendwie ankommst.







*Ob Helsinki oder wie hier i Turku: MA kommt durchaus mit Englisch durch, aber ein bisschen Sprache des Reiselandes macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch ein Lächeln auf das Gesicht der Einheimischen.*



# FINNISCHER HUMOR

**Warum Witze in Finnland anders funktionieren. Zwischen Schweigen, Schmunzeln und einem sehr trockenen „Joo“**

Es gibt Momente auf Reisen, die bringen dich schlagartig runter auf den Boden der Realität, oder besser gesagt: auf das Parkett der kulturellen Unterschiede. In meinem Fall war es ein Witz. Ein ganz harmloser, der „Versuch“ Smalltalk einzuleiten. Und die Reaktion? Schweigen.

Kein Lachen, kein Stirnrunzeln, kein „Good one!“. Nur ein höfliches „Joo.“ Wer in Finnland schon mal versucht hat, mit einem flotten Spruch das Eis zu brechen, weiß: Dieses Land hat seine ganz eigene Vorstellung von Humor. Irgendwo zwischen Tiefschnee und Tiefsinn. Und das ist genau das, was ihn so liebenswert macht.

## Wenn Humor auf Stille trifft

Finnischer Humor ist kein Feuerwerk, sondern ein Glimmen. Er passiert still, manchmal zeitversetzt, fast immer ohne Pointe. Manchmal versteht man erst Stunden später, dass man gerade Zeuge eines Witzes war.



*Trocken und manchmal etwas langsam kommt der finnische Humor um die Ecke.*

Die Finnen sind Meister der Pause, auch beim Lachen. Während wir in Mitteleuropa gern laut, spontan und kollektiv lachen, wirkt das finnische Pendant fast meditativ. Es gibt kein Zuviel, kein Showeffekt. Nur dieses trockene, feine, unaufgeregte Etwas, das dich später schmunzeln lässt.



## Wortspiele, die im Schnee steckenbleiben

Wer Finnisch nicht spricht, steht ohnehin auf dünnem Eis. Wortspiele funktionieren hier selten, Übersetzungen meist gar nicht. Die Sprache ist logisch, klar, präzise, aber Humor lebt nun mal vom Stolpern, vom Doppeldeutigen, vom Spiel.

## Was bei uns klingt wie eine Pointe, wird in Finnland oft als sachliche Beobachtung gewertet.

Beispiel? „Der Sommer war schön. Schade, dass er auf einen Dienstag gefallen ist.“ Bei uns Lacher. In Finnland? Zustimmung. „Kyllä.“

## Die Sache mit der Sauna oder: Kein Platz für Punchlines

Es gibt Orte, an denen Humor Pause hat. In Finnland heißt dieser Ort: Sauna. Die Sauna ist kein Smalltalkraum. Sie ist heilig. Kein Witz, kein Geplapper, nur Hitze, Holz und Stille. Aber ab und an einfach gute Gespräche.

Wer hier den Aufguss mit einem Scherz kommentiert, erntet Blicke, die kälter sind als das Eisbad danach. Und trotzdem: Wenn man später draußen steht, eingehüllt in den Dampf, merkt man, dass genau diese Ernsthaftigkeit Teil des Humors ist. Denn irgendwann lachst du über dich selbst und über deinen Versuch, finnische Stille mit deutschen Pointen zu füllen.

## Lachen als Übersetzungshilfe

Trotz aller Unterschiede ist Humor der schönste Weg, mit Finnen ins Gespräch zu kommen. Selbst wenn der Witz nicht landet, passiert etwas Verbindendes: Man lächelt über das Missverständnis. Man lacht gemeinsam über das Nicht-Lachen.

Und genau das ist finnischer Humor: leise, respektvoll, ehrlich. Er braucht keine Bühne. Nur Zeit.

## Wenn niemand lacht und du trotzdem verstanden wirst

Humor in Finnland ist wie das Licht im Winter: kurz, klar, besonders. Er blendet nicht, er wärmt langsam. Wenn also dein Witz nicht zündet, nimm's gelassen. Vielleicht war genau das schon die Pointe.

Und wer weiß, vielleicht lacht dein Gegenüber einfach später. Leise. Für sich. Und das zählt in Finnland doppelt.

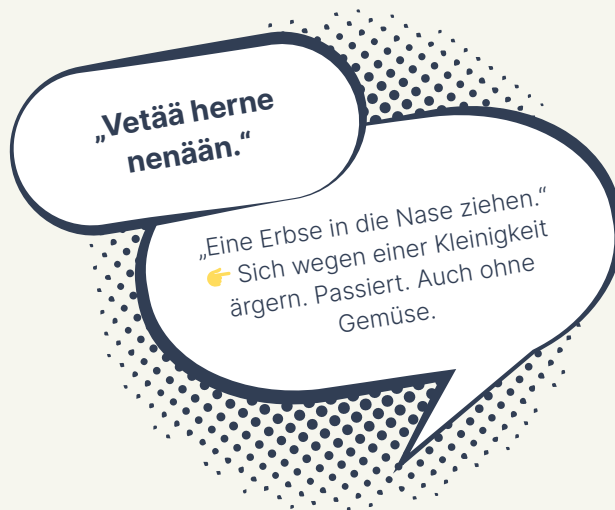
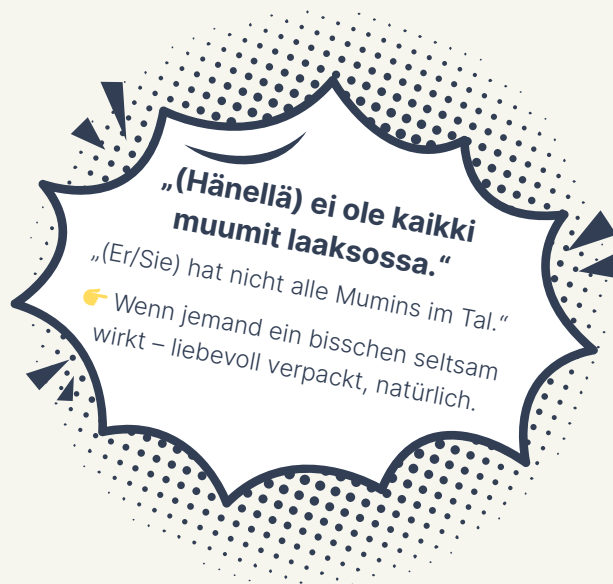


# "NICHT ALLE MUMINS IM TAL?"

Redewendungen aus Finnland, die du garantiert nicht in deinem Sprachkurs lernst

Du hast gedacht, dein Witz kam nicht an? Warte, bis du diese Sprichwörter gehört hast... Der finnische Humor ist still, trocken – und manchmal versteckt er sich einfach in der Sprache selbst. Während in Deutschland Tassen aus Schränken verschwinden, geht's in Finnland um Mumins, Erbsen in Nasen und Preiselbeeren, die sich drehen. Was klingt wie eine poetische Verwirrung, ist in Wahrheit Alltagssprache mit richtig viel Charme.

Hier findest du eine Auswahl typisch finnischer Redewendungen, die skurril klingen, aber liebevoll den Alltag beschreiben – und zeigen, wie herrlich anders man dieselben Dinge ausdrücken kann.



**„Juosta pää  
kolmantena jalkana.“**

„Mit dem Kopf als drittem Bein rennen.“  
☞ Wenn du völlig hektisch durch die Gegend eilst – oder gerade noch deinen Bus erwischt hast.



**„Katos ku pieru Saharaan.“**

„Verschwunden wie ein Furz in der Sahara.“  
☞ Sehr bildlich. Sehr finnisch. Und ehrlich gesagt... ziemlich effektiv.



**„Pyöriä kuin puolukka  
pillussa.“**

„Sich drehen wie eine Preiselbeere in der Vagina.“

☞ Wenn jemand planlos oder unruhig umherirrt – klingt drastisch, ist aber ein echter Klassiker im Finnischen.



**„Paska juttu.“**

„Eine Kack-Geschichte.“  
☞ Wenn etwas schief läuft – kein Drama, einfach ein ehrlicher Kommentar.



# DIE SISU CHALLENGE

Werde stärker, als du denkst!

Sisu ist diese besondere, finnische Form von innerer Stärke. Die Kraft, weiterzumachen, selbst wenn's schwer wird. Genau das trainieren wir mit der monatlichen SISU Challenge: kleine Aufgaben, große Wirkung.

In jeder Ausgabe findest du eine neue Mini-Herausforderung. Mal mental, mal körperlich, mal emotional. Was sie alle gemeinsam haben? Sie bringen dich raus aus dem Autopilot-Modus, rein in mehr Mut, Klarheit und Resilienz. Mach mit. Wachse mit. Stärke dein Sisu – Monat für Monat.

## November-Challenge: Weniger müssen. Mehr dürfen.

Deine YESvember-Challenge für mehr Ruhe, Raum und echte Stärke  
Der November hat ja dieses besondere Talent, uns runterzuholen. Draußen wird's ruhiger, die Tage kürzer und irgendwo zwischen Tee, Kerzen und To-do-Listen spüren wir diese leise Sehnsucht nach weniger.

Nach weniger Druck.

Weniger Müssen.

Weniger Lärm im Kopf.

Deshalb steht die SISU Challenge im November unter dem Motto:

„Weniger ist genug, sag Ja zu weniger.“  
Denn Sisu heißt nicht nur, durchzuhalten. Es heißt auch, loszulassen, wenn's Zeit ist.

## Die Challenge:

7 Tage lang bewusst weniger tun, langsamer denken, leichter leben.

Weniger Multitasking.

Weniger Scrollen.

Weniger Perfektionismus.

Dafür mehr bewusste Momente. Mehr Ja zum Jetzt. Mehr Humor, wenn's nicht perfekt läuft.

Der Trick dabei? Du trainierst dein inneres Sisu diesmal nicht durch Anstrengung, sondern durch Achtsamkeit.



Bewusste Herausforderungen eingehen und Ziele setzen sind die perfekte Kombination für glückliche Aha-Momente!

## So funktioniert's:

### 1. Entrümple deinen Tag.

Schreib auf, was dich stresst und streiche radikal alles, was du nicht wirklich musst. Sisu bedeutet auch, Prioritäten zu setzen.

### 2. Plane Pausen ein und halte sie ein.

10 Minuten Nichtstun sind kein Luxus. Sie sind Training für dein Nervensystem. Mach sie so selbstverständlich wie deine Termine.

### 3. Sag bewusst Nein und Ja zu dir.

Wenn du etwas ablehnst, schaffst du Raum für Dinge, die dir guttun. Sag's mit einem Lächeln. Das ist YESvember in Reinform.

### 4. Nimm Rückschläge mit Humor.

Wenn du dich dabei ertappst, wieder alles gleichzeitig zu machen, atme und lach. Du lernst gerade. Und Lernen darf unordentlich aussehen.

### 5. Führe ein „Weniger-ist-genug“-Tagebuch.

Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die du nicht getan hast und trotzdem zufrieden warst. Das ist mentale Entlastung pur.

## Warum das wirkt:

Stress entsteht oft nicht durch zu viele Aufgaben, sondern durch zu wenig Grenzen. Indem du dir bewusst weniger vornimmst, stärkst du deine Selbstwirksamkeit.

Psychologisch gesehen aktiviert das den Parasympathikus, also den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und emotionale Stabilität sorgt. Kurz gesagt: Du wirst gelassener, klarer, stärker. Ganz ohne Leistungsdruck.

Sisu heißt eben nicht nur, durch den Sturm zu gehen. Sisu ist auch, wenn du erkennst, dass du längst im sicheren Hafen stehst.

## Die stille Kraft des YESvember

Diese Challenge ist kein Rückzug, sondern ein Perspektivwechsel. Sie erinnert dich daran, dass Stärke nicht laut sein muss und dass Leichtigkeit kein Zeichen von Schwäche ist.

Wenn du in dieser Woche weniger tust, wirst du mehr spüren: Dich. Ruhe. Zufriedenheit.

Und vielleicht lachst du sogar, wenn du merkst, wie befreiend „Nein“ klingen kann. Denn manchmal beginnt echte Stärke genau dort, wo du aufhörst, dich ständig zu überholen.

## Bonus-Challenge:

Teile diese Haltung mit anderen. Erzähl Freunden, Kolleginnen oder auf Social Media von deinem YESvember-Moment. Von dem Tag, an dem du Nein gesagt und dadurch Ja zu dir selbst gefunden hast.

**Hashtag-Tipp: #SISUChallenge  
#YESvember #WenigerIstGenug**



**„EIN TAG OHNE  
LACHEN IST EIN  
VERLORENER TAG.“**

*Charlie Chaplin*







# INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

November 2025

@bienes\_nordic\_bullerbue

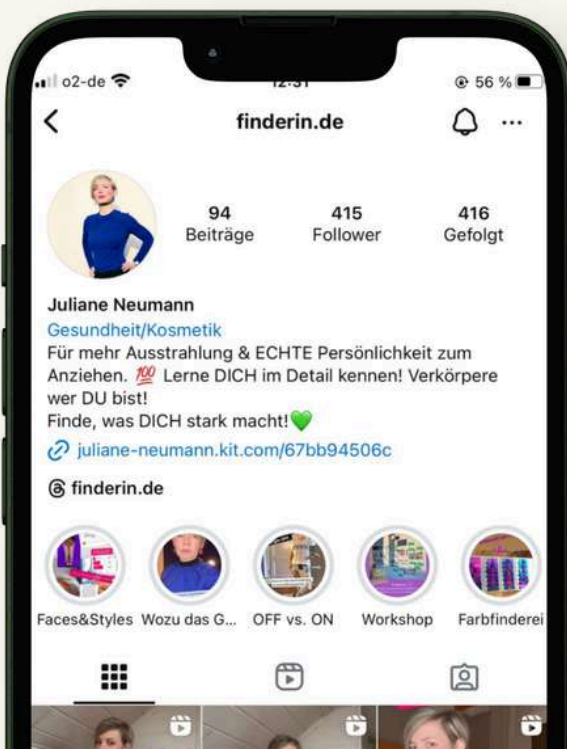


Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@bernadetteolderdisse



@finderin.de





# BLOGGER FUNDSTÜCKE

November 2025



[alykkelife.com](http://alykkelife.com)



## Skandinavisches Lebensgefühl für den Alltag

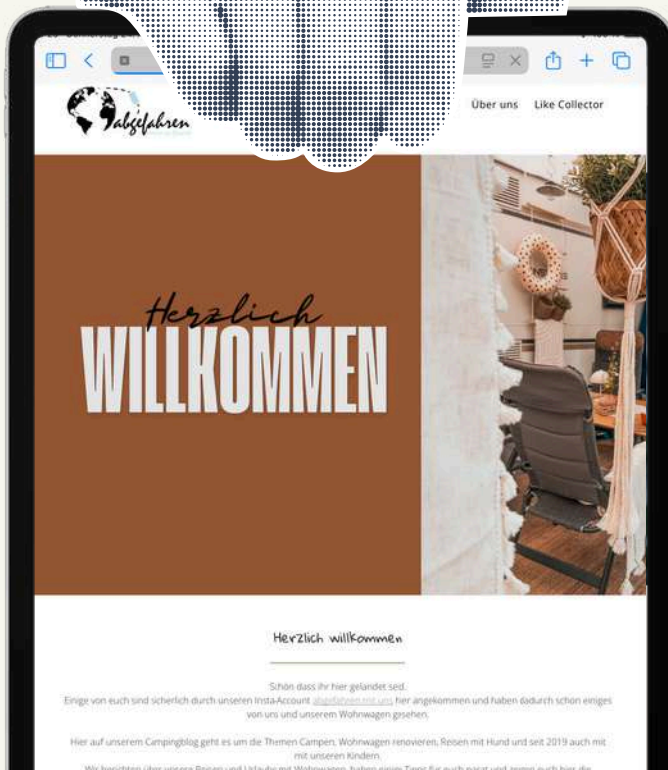
Auf "A lykke life" teilt Beatrix Trembl ihre Liebe zum nordischen Lifestyle – mit Themen rund um Mode, Rezepte, Interior und Achtsamkeit. Authentisch, stilvoll und mit einem Fokus auf kleine Glücksmomente im Alltag – ganz ohne Werbeflut.

## FRAÜLEIN SELBSTGEMACHT

### Kreative DIY-Ideen & Rezepte

Seit 2015 teilt Hanna auf Fräulein Selbstgemacht ihre Leidenschaft für DIY-Projekte, Pflanzenpflege und Backrezepte. Mit über 300 Beiträgen bietet der Blog eine Fülle an Inspirationen – von Bastelanleitungen über Nähprojekte bis hin zu süßen und herzhaften Rezepten. Authentisch, persönlich und mit viel Liebe zum Detail gestaltet, ist dieser Blog eine wahre Fundgrube für Kreative.

[fraeuleinselbstgemacht.de](http://fraeuleinselbstgemacht.de)



## Abgefahren

### Kreatives Campingleben mit Dauerstellplatz

Ramona und René berichten auf Abgefahren.blog über ihr Leben im Wohnwagen mit Kindern und Hund. Sie teilen ihre Erfahrungen rund um das Dauercamping, geben Einblicke in DIY-Projekte zur Verschönerung ihres Stellplatzes und bieten praktische Tipps für den Campingalltag. Ein inspirierender Blog für alle, die das Leben auf dem Dauerstellplatz kreativ und familienfreundlich gestalten möchten.

[abgefahren.blog](http://abgefahren.blog)

# WALLPAPER

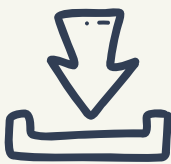
November 2025



Auf der Website des Glücksmagazins findest du jede Menge Materialien rund um das Magazin, Glücksforschung und Finnland.

**Zugang dazu bekommst du, wenn du dich zum Newsletter anmeldest.**

Jeden Monat packe ich neue Wallpaper auf die Seite, die dir auf dem Desktop beim Organisieren helfen und mit einem Monats-Kalender auf Tablet und Smartphone für einen guten Überblick sorgen sollen.



[Zur Download-Bibliothek](#)





# Happy Entertainment AUDIO

Monatslieblinge  
November 2025

## 22 Bahnen

Carolien Wahl

Tilda, Mathematikstudentin und Supermarktkassiererin, jongliert zwischen Studium, Arbeit und der Verantwortung für ihre kleine Schwester Ida, während ihre alkoholranke Mutter das Familienleben erschwert. Ihr einziger Rückzugsort: das tägliche Schwimmen von 22 Bahnen. Als sich die Chance auf eine Promotion in Berlin bietet und Viktor, ein alter Bekannter, wieder auftaucht, steht Tilda vor der Entscheidung zwischen Pflichtgefühl und dem Traum von Freiheit.

## NeuroSoul

Dein Podcast über das Nervensystem, Traumawissen & Persönlichkeitsentwicklung

In NeuroSoul verbindet Henrike Wachsmuth fundiertes Wissen über das Nervensystem mit praktischen Impulsen für mehr innere Sicherheit und Selbstregulation. Jede Woche gibt es neue Folgen zu Themen wie Stress, Trauma, Embodiment und Selbstheilung – verständlich, nahbar und mit viel Herz. Perfekt für alle, die Körper und Psyche ganzheitlich verstehen und stärken möchten.



## Peace In The Pieces

David Puentes, ISAAC

# Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge  
November 2025

## The Bear

Chaos in der Küche, Herz auf dem Teller. Diese Dramaserie über einen jungen Sternekoch, der das Sandwich-Lokal seines verstorbenen Bruders übernimmt, serviert dir Stress, Emotionen und Gänsehaut-Momente in Michelin-Qualität.

## Gracie's Choice

Ein bewegendes Familiendrama, das unter die Haut geht: Gracie's Choice erzählt die wahre Geschichte eines Teenagers, der Verantwortung übernimmt, wo Erwachsene versagen. Mit starker Besetzung (u.a. Kristen Bell und Anne Heche) und emotionaler Tiefe – ein Film, der zeigt, wie viel Mut in einem einzigen Menschen stecken kann.

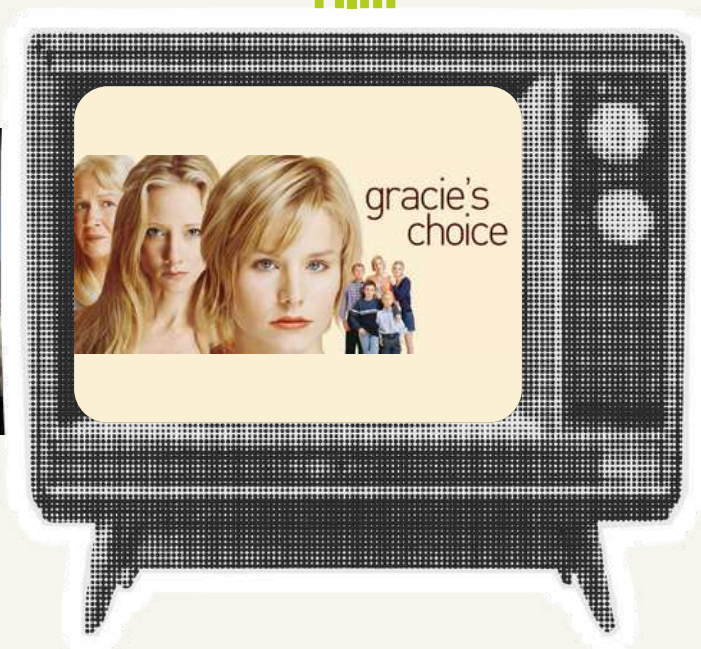
## MaiBrain

**Reise ins Gehirn – Sinne und Bewusstsein**

In dieser ZDF-Dokumentation führt Mai Thi Nguyen-Kim durch die Welt der Neurowissenschaften und erklärt, wie unser Gehirn Sinneseindrücke verarbeitet und Bewusstsein entsteht. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Einblick in die Funktionsweise unseres Denkkorgans.

## Film

### Serie



### Dokumentation



# QUELLENVERZEICHNIS

## Happiness Board

[1] Hayashi, K., Kawachi, I., Ohira, T., Iwasa, Y., & Matsuoka, H. (2020). Laughter is the Best Medicine? A Cross-Sectional Study of Cardiovascular Disease Among Older Japanese Adults. *Journal of Epidemiology*, 30(4), 188–193. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7064551/>

[2] Kramer, C.K., & Leita, C.B. (2023). Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels. *PLoS ONE*, 18(5), e0286260. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286260>

## Good 2 Know

[3] Mayo Clinic. (2024). Stress relief from laughter? It's no joke. Abgerufen am 22. April 2025, von [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456&#8203;;contentReference\[oaicite:6\]{index=6}](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456&#8203;;contentReference[oaicite:6]{index=6})

[4] Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L., & Proyer, R. T. (2021). The role of humor in positive psychology: Conceptualization, measurement, and intervention. *European Journal of Psychology Open*, 80(1), 1–17. <https://psycnet.apa.org/record/2021-92226-001>

## Humor vs. Lachen

[5] Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375–384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>

## Glücksforschung

[6] Mayo Clinic. (n.d.). Stress relief from laughter? It's no joke. Abgerufen am 21. April 2025, von [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456&#8203;;contentReference\[oaicite:4\]{index=4}](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456&#8203;;contentReference[oaicite:4]{index=4})

[7] Kastner, M. (2024). Mindfulness Interfused with Humor: Insights From a Randomized Controlled Trial of a Humor-Enriched Mindfulness-Based Program. *Frontiers in Psychology*. [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1324329/full&#8203;;contentReference\[oaicite:8\]{index=8}](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1324329/full&#8203;;contentReference[oaicite:8]{index=8})

[8] McCreaddie, M., & Payne, S. (2021). Positive psychology: humour and its role within mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(4), 682–689. <https://doi.org/10.1111/jpm.12746>

[9] Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T., & Proyer, R. T. (2021). Effectiveness of a Humor-Based Training for Reducing Employees' Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18211177>

## Positive Psychologie

[10] UCLA Health. (2025). Laugh it up! 5 benefits of laughter for older adults. Abgerufen am 21. April 2025, von [8] [Kermer, D. A., Driver-Linn, E., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. \(202](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10249641/)

[11] Mora-Ripoll, R. (2023). Laughter in Medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 29(3), 34–40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10249641/>

[12] PositivePsychology.com. (2025). The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. Abgerufen am 21. April 2025, von <https://positivepsychology.com/perma-model/>

[13] Martin, R. A., & Ford, T. E. (2021). Humor styles, reframing, and psychological well-being among parents of children with disabilities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1721–1740.

[14] Provine, R. R. (2022). The critical human importance of laughter. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 377(1841), 20210183. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9489296/>



## Lachversionen

[15] Bänninger-Huber, E., & Salvenauer, S. (2022). "Different types of laughter and their function for emotion regulation in dyadic interactions." *Current Psychology*, 42, 24249–24259. [https://www.researchgate.net/publication/362480437\\_Different\\_types\\_of\\_laughter\\_and\\_their\\_function\\_for\\_emotion\\_regulation\\_in\\_dyadic\\_interactions?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/362480437_Different_types_of_laughter_and_their_function_for_emotion_regulation_in_dyadic_interactions?utm_source=chatgpt.com)

[16] Sivasathiaseelan, H., et al. (2021). "Laughter as a paradigm of socio-emotional signal processing in dementia." *Cortex*, 142, 186–203. [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010792900098?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010792900098?utm_source=chatgpt.com)

## Fitness

[17] Peng, Y., Zhang, G., & Pang, H. (2025). Impact of Short-Duration Aerobic Exercise Intensity on Executive Function and Sleep. [https://arxiv.org/abs/2503.09077?utm\\_source=chatgpt.com](https://arxiv.org/abs/2503.09077?utm_source=chatgpt.com)

[18] Toros, T., Fidan, H., & Dalay, B. (2023). The Impact of Regular Exercise on Life Satisfaction, Self-Esteem and Self-Efficacy in Elderly Men. *Behavioral Sciences*, 13(9), 714. <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/9/714>

## Ernährung

[19] Hayashi, T., Okamoto, T., & Nakajima, Y. (2023). Autonomic Nervous System Responses to Laughter and Their Effects on Stress Reduction. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, 1123456. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1123456>

[20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. [8] [Kermer, D. A., Driver-Linn, E., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. \(2020\).](#)

[21] Powers, D. (2025). Emotional Eating Interventions for Adults Living With Chronic Physical Illness: A Review and Meta-analysis. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/10.1111/jhn.13410>

[22] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>

## Entspannung

[23] Hayashi, T., Okamoto, T., & Nakajima, Y. (2023). Autonomic Nervous System Responses to Laughter and Their Effects on Stress Reduction. *Frontiers in Human Neuroscience*. [https://www.researchgate.net/publication/222906678\\_Autonomic\\_nervous\\_system\\_response\\_patterns\\_specifity\\_to\\_basic\\_emotions](https://www.researchgate.net/publication/222906678_Autonomic_nervous_system_response_patterns_specifity_to_basic_emotions)

[24] Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2020). Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101093. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2249748/>

[25] Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Brown, K. W. (2021). Mindfulness, Positive Emotion, and Health: Mechanisms of Change in Meditation Practice. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 587–596.

## Work-Life-Balance

[26] Samson, A.C. & Gross, J.J. (2022). Humor as Emotion Regulation: The Differential Consequences of Negative Versus Positive Humor. *Emotion*, 22(1), 93–105.

[27] Kuiper, N.A. & Martin, R.A. (2020). The Psychology of Humor and Coping: A Review of the Literature. *Current Psychology*, 39(6), 2156–2173.

## Lifestyle

[28] Healthy Monday. (2023). Reading Fiction for Stress Relief. Online verfügbar unter: <https://www.healthymonday.com/stress-management/reading-fiction-stress-relief>

# Happiness COMMUNITY

## Newsletter- Abonnent!

Hol dir außerdem noch mehr Inhalte und  
Materialien aus der Download Bibliothek.  
Den Zugang bekommst du als

**NEWSLETTER ABONNENT**



@ohomagazin



@ohomagazin



@ohomagazin

## IMPRESSUM



Informationspflicht laut § 5 TMG.

Daniela Kropp [info@ohomagazin.de](mailto:info@ohomagazin.de)

Berufsbezeichnung:  
Content Creator | Wellbeing Professional

Die nächste Ausgabe des  
Glücksmagazins gibt es  
ab dem

**01. Dezember 2025**



**oho!** magazin