

„Jemandem ein Lächeln zu schenken, ist so wirkungsvoll! Das nicht bezaubernd zu finden, geht gar nicht.“

Maria Gundolf, ROTE NASEN Deutschland e. V.

Lachen ist gesund – das sagt die Wissenschaft

„Lachen ist gesund“ oder „Lachen ist die beste Medizin“ – solche Behauptungen sind mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Schon in den 1960er Jahren fand der Psychiater William F. Fry an der Stanford Universität in Kalifornien heraus, dass 20 Sekunden Lachen den Körper mindestens genauso fordern wie drei Minuten Joggen. Mitte der 90er Jahre wies zudem der Psychoneuroimmunologe Lee S. Berk nach, dass Lachen das Immunsystem stärkt. Er zeigte, dass bei lachenden Menschen die Werte der körpereigenen Abwehrkräfte steigen.

Metastudie

Wissenschaftler aus Brasilien und Kanada untersuchten in einer Metaanalyse 24 Studien zur Wirkung von Krankenhausclowns auf Kinder, die bis zum Jahr 2020 veröffentlicht wurden.

Ergebnis: Krankenhausclowns können dazu beitragen, die körperlichen Symptome und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu verbessern, die wegen akuter oder chronischer Erkrankungen im Krankenhaus behandelt werden.



Quelle: BMJ / 2020 BMJ Publishing Group



ROTE NASEN Deutschland e. V.

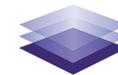
ROTE NASEN Deutschland e. V. gehört zur internationalen künstlerischen Organisation RED NOSES Clowndoctors International, die leidenden Menschen Lachen und Lebensfreude bringt. In Deutschland ist unsere Arbeit seit 2003 fester Bestandteil vieler renommierter Gesundheitseinrichtungen und Kliniken. Derzeit schenken 70 ROTE NASEN Clowns im Jahr rund 47.400 jüngeren und älteren Menschen bei regelmäßigen Clownvisiten fröhliche Augenblicke.

ROTE NASEN improvisieren anstatt zu operieren, sie sind keine Mediziner, sondern speziell ausgebildete Künstlerinnen und Künstler. Ihre Medizin ist der Humor.

Für unsere wichtige Arbeit sind wir auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns mit Ihrer Spende – oder spenden Sie regelmäßig und werden Clownpartner. Herzlichen Dank!

ROTE NASEN Deutschland e. V. Tel.: 030 2000 763-0
 Großkopfstraße 6-7 Fax: 030 2000 763-33
 13403 Berlin E-Mail: office@rotenasen.de

Spendenkonto:
 IBAN DE65 1002 0500 0003 3192 00
 BIC BFSWDE33BER



Initiative
 Transparente
 Zivilgesellschaft



www.rotenasen.de
www.stationleben.de
www.actsmile.de
www.recycling4smile.de

Besuchen Sie uns auf



Lachen und Lebensfreude für Menschen in Not



Fotos: Gregor Zielke und Paulina Hildesheim



ROTE NASEN reduzieren Stress und Angst im Krankenhaus und damit die psychische Belastung.

ROTE NASEN auf Kinderstationen

- ROTE NASEN sorgen für fröhliche Ablenkung bei kleinen Patientinnen und Patienten. Clownvisiten auf pädiatrischen Stationen, in der Kinderonkologie und -kardiologie sowie die intensive Betreuung am Tag einer Operation tragen zur kindgerechten Krankenhausversorgung bei, helfen den Angehörigen und entlasten die Pflegekräfte. Unsere Künstlerinnen und Künstler erschaffen eine Phantasiewelt, in der das Kind und nicht die Krankheit im Vordergrund steht: Spritzen werden zu Mondraketen, das Krankenbett zum Piratenschiff.

„Ich finde es generell wichtig, dass Kinder im Krankenhaus nicht nur Schmerz und Leid erfahren, sondern auch etwas Positives mit ihrem Aufenthalt dort verbinden. Dafür ist die Arbeit der Clowns sehr wichtig.“ Dr. Beatrix Schmidt, Leitung der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Sankt Joseph Krankenhaus in Berlin-Tempelhof

ROTE NASEN besuchen Pflegebedürftige

- ROTE NASEN Clowns begegnen Pflegebedürftigen auf Augenhöhe, mit Respekt und Einfühlungsvermögen. Aus vermeintlichen Defiziten werden Stärken, aus hilfebedürftigen Menschen wichtige Berater für die Clowns. Das Singen vertrauter Lieder weckt schöne Erinnerungen und fördert die kognitiven Fähigkeiten, das gemeinsame Erzählen von Geschichten spendet Trost und weckt die Lebensgeister. So verbessern sie in Pflegeeinrichtungen die Lebensqualität der älteren, auch demenzkranken Menschen.

„Die Clowns schaffen es tatsächlich, schwierige Situationen zu entschärfen und in positive Bahnen zu lenken. Das sieht leicht aus, doch ich glaube, dass man das nur mit ganz viel Professionalität erreichen kann.“

Heidrun Kiem – Vorstandsvorsitzende der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg in Berlin

ROTE NASEN HumorAgenda®

Das neue Weiterbildungsprogramm trainiert Humor als Haltung. Qualifizierte ROTE NASEN Humortrainerinnen und -trainer geben Hilfestellung bei Überlastung und Stress im Pflegealltag in Einrichtungen bundesweit.



Clowns sind Krisenexperten. Sie werten nicht, sondern akzeptieren. Sie wechseln die Perspektive und mobilisieren Ressourcen.

ROTE NASEN helfen in Krisensituationen – weltweit und vor der eigenen Haustür

- Im Ausland sind wir seit 2012 zusammen mit unserer Partnerorganisation RED NOSES Clowndoctors International und dem Kriseninterventionsprogramm Emergency Smile aktiv. ROTE NASEN Clowns bringen Freude und Zuversicht zu Geflüchteten, unterstützen Kinder und ihre Eltern in Kriegsgebieten und in von Naturkatastrophen getroffenen Regionen.

Seit 2015 unterstützen ROTE NASEN auch in Deutschland Menschen, die infolge von Kriegen oder anderen Notsituationen ihre Heimat verlassen mussten. Während der regelmäßigen Besuche in Einrichtungen für Geflüchtete helfen ROTE NASEN Clowns den Kindern dabei, sich körperlich zu erproben und verschüttete Ressourcen zu entdecken. So stärken die Clowns das Selbstwertgefühl der häufig traumatisierten Kinder.

ROTE NASEN Clowns schenken Leichtigkeit durch Heiterkeit

Ja, ich interessiere mich für die Arbeit von ROTE NASEN:

- Bitte schicken Sie mir den aktuellen Jahresbericht.
- Bitte schicken Sie mir allgemeine Informationen.
- Ich möchte gerne spenden oder Clownpartner werden.
- Ich möchte eine persönliche Spendenaktion starten.
- Ich möchte den Newsletter bestellen.
- Ich möchte die Erbschaftsbroschüre bestellen.
- Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit mir auf:

- Bitte nehmen Sie per E-Mail Kontakt mit mir auf.

Meine Adresse:

Vorname, Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Senden Sie diesen Coupon einfach in einem Umschlag an uns zurück. Vielen Dank!

