

# Angebote und Hilfestellung im Bereich Gesundheit und Alter: Humor – das Salz des Lebens

---

28. Mai 2026

Humor ist weit mehr als ein flüchtiger Witz oder eine beiläufige Pointe. Und das Schöne daran: Humor steckt an. Ein herzhaftes Lachen wirkt entspannend und macht Lust auf mehr. Testen Sie bitte selbst:

*«Ich bin gestern mit dem Fahrrad noch schnell zum Laden, um eine Flasche Appenzeller zu kaufen. Anschliessend habe ich die Flasche vorn in den Fahrradkorb gelegt. Als ich mir während der Heimfahrt die Flasche so ansah, kam mir der Gedanke, dass wenn ich jetzt mit dem Fahrrad stürzen würde, doch sicher auch die Flasche zerbrechen würde. Also habe ich angehalten und die Flasche lieber gleich ausgetrunken. Und was soll ich sagen, die Entscheidung war goldrichtig, denn auf dem Heimweg bin ich tatsächlich mehrfach mit dem Fahrrad umgestürzt.» :)*

Gesellschaftlich wirkt Humor wie ein Schmiermittel für das soziale Miteinander und ist so gesehen ein eigentliches Überlebenswerkzeug. Humor bringt Farbe und Leichtigkeit ins Leben und hilft uns, über uns selbst zu lachen. Damit wächst die Chance, auch die Stürme des Lebens mit einem Augenzwinkern zu überstehen.

Natürlich braucht Humor das richtige Mass. Nicht immer ist er am Platz und man muss wissen, wann Schweigen stärker wirkt als ein Scherz. Es braucht Sensibilität, vor allem dort, wo Leid und Konflikt im Raum stehen. Doch selbst in ernstesten Situationen kann ein feiner, respektvoller Scherz die Schwere für einen Moment mildern, ohne sie zu verharmlosen.

Tipp: Treffen Sie sich möglichst mit Leuten, deren freudvolle Ausstrahlung Ihnen den Tag verschönert.