

## **Ein Buch zum Lachen direkt aus der Apotheke**

**Pharmazeutin Nina Fuchs verwirklichte während der Corona-Pandemie ein Herzensprojekt und wurde zur Autorin. Mit ihrem aktuell erschienenen Buch kitzelt sie das Zwerchfell und verschafft der Seele Glücksmomente**

Geschichten zum Lachdenken für mehr Lebensfreude, Impulsgeber fürs Lachen und alltagstaugliche Lach-Übungen auf insgesamt 100 Seiten zum Schmökern, als Inspiration und vor allem zum Ausprobieren: Pharmazeutin Nina Fuchs, seit 25 Jahren Apothekerin aus Überzeugung und seit 2006 Inhaberin der traditionsreichen Cottage Apotheke in der Hasenauerstraße 1 Wien-Währing, hat die Corona-Zeit, angeregt durch die wiederkehrende Frage „Wieso können Sie noch lachen?“, für das Schreiben eines Buches genutzt. Der launige Ratgeber ist ein weiteres Herzensprojekt der gebürtigen Frohnatur, die seit vielen Jahren dem Lachen nachforscht, Lach-Yoga – Atemübungen, die sprichwörtlich das Zwerchfell kitzeln – „studierte“ und seit 2016/17 auch ein Lachzentrum für Coachings und Workshops im Obergeschoss ihrer Apotheke betreibt. Ergänzend zu einer Produktserie in Lach-Eigenmarke verfasste sie 2020 „Lass dein Herz lachen!“. Ab sofort ist das Werk als E-Book, Taschenbuch beziehungsweise im Hardcover-Format in ihrer Lach Apotheke © und im neuen Online-Shop erhältlich.

### **Training für mehr Kraft und Stärke**

„Ich möchte Menschen dazu ermutigen, dass sie auch in jeder noch so schwierigen Situation stets die Entscheidung haben, wie sie reagieren, gehen sie in den Widerstand oder nehmen sie die Situation an. Wenn es einem gut geht, ist es leicht, zu lachen. Doch wenn man gefordert ist, an die eigenen Grenzen kommt, dann wird Lachen zur Herausforderung“, erklärt Nina Fuchs. „Gerade dann ist es aber besonders wichtig, zu lachen. Lachen gibt erwiesenermaßen Kraft und Stärke. Wer Lachen täglich im Alltag übt, erlernt die Fähigkeit, auch in schweren Momenten zu lachen – und dann lacht das Leben zurück“, ist sie überzeugt und erzählt als Beweis gleich eine Geschichte aus ihrem Buch.

Ein Hund kommt in einen Tempel mit zahllosen Spiegeln. Tausendfach spiegelt sich seine Erscheinung wider. Der Hund bekommt Angst. Als Reaktion fletscht er die Zähne. Tausendfach fletscht sein Spiegelbild die Zähne. Die Angst steigert sich zur Panik. Der Hund flüchtet. Kurze Zeit später betritt ein anderer Hund den Tempel. Als er tausendfach seine Erscheinung widergespiegelt bekommt, freut er sich und wedelt mit dem Schwanz. Tausendfach wedelt sein Spiegelbild zurück. Glücklicherweise verharrt der Hund im Tempel ...

### **12 Kapitel für individuellen Gebrauch**

Diese Parabel aus Indien ist nur eine der Geschichten in insgesamt zwölf Kapiteln, die Nina Fuchs auf Reisen gesammelt hat und die zum Nachdenken anregen sollen. Praxisgerechte Inspirationen, etwa eine Liste mit musikalischen Lieblingsstücken zu erstellen, ergänzen jeweils die Geschichten. Und in jedem Kapitel ist auch eine konkrete Anleitung zum Erlernen und Üben des Lachens enthalten: tief Luft holen, Atem kurz anhalten und dann mit den Silben „ha, ha, ha“ wieder ausstoßen ... Je nach Situation lässt sich das passende Kapitel, der passende Tipp, die passende Übung auswählen.

Aufbauend auf ihrem Buch lädt Nina Fuchs alle Menschen ein, eigene Glücksmomente Revue passieren zu lassen – und regt an, ihr persönliche Lach-Momente beim Besuch der Apotheke oder per Mail [office@lachapotheke-shop.com](mailto:office@lachapotheke-shop.com) zu übermitteln. Aktuell für eine Sammlung zum Corona-Jahr 2020.

**Nina Fuchs – Cottage Apotheke  
Buch „Lass dein Herz lachen! Eine Einladung zu mehr Lebensfreude“**

**100 Seiten, 12 Kapitel**

**myMorawa**

**E- Book: ISBN 978-3-99118-357-0**

**Taschenbuch ISBN 978-3-99118-355-6**

**Hardcover: ISBN 978-3-99118-356-3**

**E-Book € 6,50,-**

**Taschenbuch € 13,90,-**

**Hardcover € 19,50,-**

**Zu bestellen unter [www.lachapotheke-shop.com](http://www.lachapotheke-shop.com)**

Kontakt:

Mag. Pharm. Nina Fuchs

Cottage Apotheke

Hasenauerstraße 1

1180 Wien

Tel.: +43 1 478 67 74

Mail: [office@lachapotheke-shop.com](mailto:office@lachapotheke-shop.com)

[www.lachapotheke-shop.com](http://www.lachapotheke-shop.com)