

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



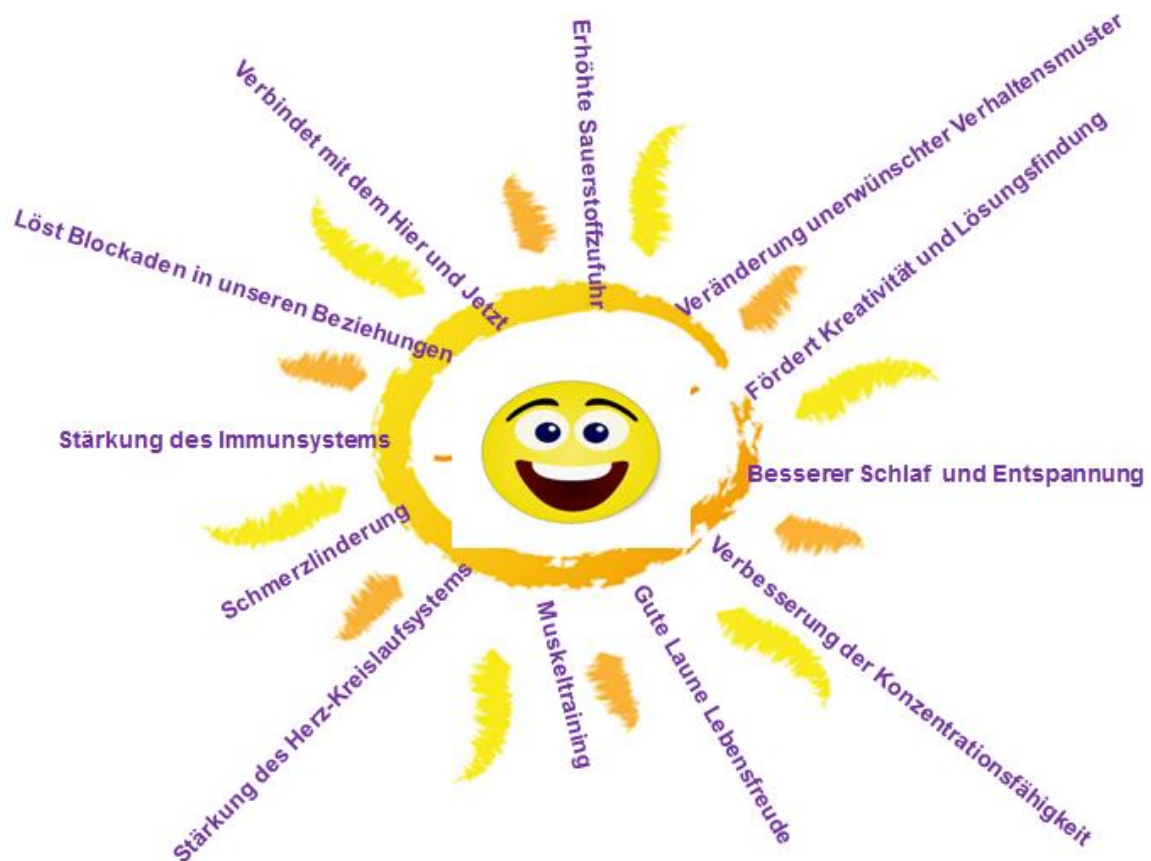
sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



10 MINUTEN INTENSIVES LACHEN FÖRDERT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN.

LACHEN IST GESUND.



Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Richtiges Lachen stellt ähnlich hohe Anforderungen wie Leistungssport, das merken wir spätestens am Morgen nach einem lustigen Abend am Muskelkater in der Bauchregion. Unsere Lunge nimmt viel Luft auf. Lachen wird unter ärztlicher Aufsicht medizinisch bei Herzinfarktpatienten eingesetzt, da es den Blutdruck senkt. Lachen fördert das Wohlbefinden. Das wird subjektiv empfunden und ist biologisch belegt. Im limbischen System, einer evolutionsgeschichtlich alten Region im Gehirn, liegt das Zentrum für Gefühle. Hier werden während des Lachens Glückshormone (Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken

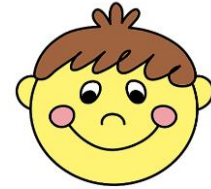
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki

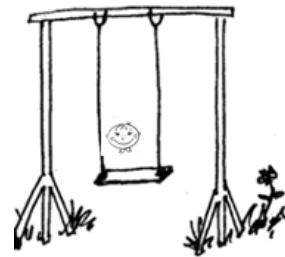


wir daran, dass die Stimmung steigt. Während des Lachens werden Endorphine freigesetzt und die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern.

Das Immunsystem wird durch das Lachen angeregt. Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper:

1. Die Abwehrkräfte werden gestärkt.
2. Der Stresspegel sinkt.
3. Der Hormonschub bringt Glücksgefühle.

Bewusste haben die Wahl: Wir können entscheiden, ob wir uns durch Lachen entspannen oder durch Grollen anspannen möchten.



Kleine Kinder lachen über 200 Mal am Tag.



Ein Erwachsener lacht 15-18 Mal am Tag.



Ein Toter lacht nicht mehr.

Wie oft lachen Sie?