

DIE ACHTSAME STUNDE

Lachen macht glücklich!

Das Glück kommt zu denen, die lachen.

Japanisches Sprichwort

Dass Lachen gesund ist, ist eine allgemein anerkannte Erkenntnis. Wie gesund Lachen wirklich ist, wurde bereits in vielen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. In der Gelotologie (Lachforschung) befasst man sich eingehend mit den Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit.

10 positive Wirkungen von Lachen auf unsere Gesundheit:

1. Muskel-Entspannung durch Ganzkörper-Workout (beim Lachen werden über 100 Muskeln aktiviert)
2. Erhöhte Sauerstoffaufnahme für mehr Zell-Energie
3. Bronchien werden durchlüftet und Lungen trainiert
4. Stoffwechsel wird angeregt
5. Herz & Kreislauf werden angeregt, kardiovaskulären Erkrankungen somit vorgebeugt
6. Produktion von Stresshormonen wird gebremst
7. Glückshormone (Endorphine und Serotonin) werden ausgeschüttet
8. T-Lymphozyten und Gamma-Interferon werden aktiviert (Immunsystem wird angeregt)
9. Cholesterinspiegel wird gesenkt
10. Schmerzempfinden wird verringert

DIE ACHTSAME STUNDE

Lachen ist nicht nur für unseren Körper gut – Lachen hat auch viele positive Auswirkungen auf unsere geistige Gesundheit!

8 Effekte auf unsere mentale Verfassung:

1. Lachen führt zu einer positiveren und optimistischeren Lebenshaltung
2. Lachen stärkt die soziale Bindung und führt zu gesellschaftlicher Anerkennung
3. Lachen erhöht die Kreativität
4. Lachen eröffnet neue Lösungsperspektiven
5. Lachen entspannt den Geist
6. Lachen kann negative Denkmuster nach und nach auflösen
7. Lachen schaltet den Verstand ab – dadurch können Hemmungen abgebaut werden
8. Lachen stärkt das Selbstbewusstsein

Man kann daher sagen:

Nicht, wer glücklich ist, wird lachen.

Wer lacht, wird glücklich!