



## **Gute Gründe, warum Sie öfter Lachen sollten**

(mit Lachyoga-Übung Nr. 1)



### ➤ **Lachen kann Schmerzen lindern...**

Die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin wird vermindert und die „Glückshormone“ Endorphin und Serotonin, die schmerzlindernd und schmerzunterdrückend wirken, werden freigesetzt. Schmerzpatienten erlangen nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung.

### ➤ **Lachen kann das Immunsystem anregen...**

Es kommt zum Anstieg von Gamma-Interferon, das Antikörper zur Abwehr aktiviert und koordiniert und die Produktion von T-Zellen steigert. T-Zellen vernichten sogar Zellen, die bereits von Krankheitserregern befallen sind.

### ➤ **Lachen kann die Verdauung fördern...**

Zwischen Lunge und Bauch liegt ein Muskellappen → das Zwerchfell, das sich beim Lachen auf und ab bewegt und die ganze Bauchregion massiert. Dadurch werden auch die Verdauungsdrüsen angeregt

### ➤ **Lachen kann den Stoffwechsel anregen...**

- Lachen aktiviert das HDL Cholesterin, das sogenannte „gute Cholesterin“. Ein hoher HDL-Wert schützt vor fetthaltigen Ablagerungen an den Blutgefäßwänden (Arteriosklerose). Dadurch kann Lachen das Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko senken!

- ein hoher HDL-Wert unterstützt die Zuckerverwertung in den Zellen und die Muskeln verbrennen außerdem mehr Zucker. Lachen Sie daher bei Diabetes 2 (Altersdiabetes) umso öfter.

## ➤ **Lachen kann den Blutdruck senken...**

Der Herzschlag wird zuerst beschleunigt, um sich dann deutlich zu verlangsamen. Dadurch wird der Blutdruck gesenkt, die Muskulatur entspannt sich, und es kommt zu einer besseren Durchblutung.

## ➤ **Lachen verbessert die Sauerstoffversorgung...**

Die Atmung wird beim Lachen stark angeregt und es kommt zu einem beschleunigten Austausch von verbrauchter und mit Sauerstoff angereicherter Luft.

Durch die bessere Versorgung mit Sauerstoff, sind wir konzentrierter und das Denken fällt uns leicht

## ➤ **Lachen verbindet Menschen**

Beim Lachen steigt das sogenannte „Kuschelhormon“ Oxytocin an, das zuständig ist, die Bindungsfähigkeit und das Vertrauen in andere Menschen zu steigern und das unser Mitgefühl fördert.

Was passiert, wenn sie andere Menschen anlächeln? Genau, sie lächeln zurück.

## **Es gibt also genügend gute Gründe, öfter zu lachen!**

Es ist übrigens egal, ob Sie gekünstelt oder echt lachen – das Gehirn merkt es nicht und die positiven Effekte stellen sich trotzdem ein! Daher empfehlen wir Übungen aus dem Lachyoga!

Lachyoga wurde vor ca. 25 Jahren von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria gegründet. Er war überzeugt, dass Humor und Heiterkeit die Heilung seiner Patienten fördern und sogar Krankheiten verhindern. Auch bei uns kennt der Volksmund dazu ein Sprichwort: „Lachen ist die beste Medizin“.

Die gesundheitsförderliche Wirkung der Übungen ist mittlerweile sogar durch die Wissenschaft vom Lachen – der Gelotologie – belegt. Leider lachen wir aber alle viel zu wenig. Während Kinder noch 400-mal am Tag lachen, schaffen es Erwachsene circa 15-mal.



„Wer schon früh lacht, lacht am besten“

## Lachyoga-Übung am Morgen:

Setzen Sie sich nach dem Aufwachen entspannt auf die Bettkante. Nun beugen Sie sich nach unten und heben die ganzen Lachvokale auf, die nachts aus dem Bett gefallen sind:

**I** – zuerst das kleine, schüchterne **HIHIHI**. Es aktiviert den Kopf, sorgt für Klarheit und macht gute Laune. Daher werfen wir es beim Lachen mehrmals hoch in die Luft.

**E** – dann holen wir das **HEHEHEHE**. Es aktiviert den Hals und löst Gefühlsblockaden – und weil da HE ein bisschen schadenfroh klingt, werfen wir es am Schluss ganz weit hinter uns.

**A** – nun freuen wir uns am **HAHAHA**, das unsere Herzenergie fließen lässt und Ängste löst. Stecken Sie sich ein paar HEs in die Hosentasche, denn die können wir immer wieder mal brauchen!

**O** – am Schluss kommt das **HOHOHO**, es stimuliert den Bauch und löst Ärger und Wut. Und weil des O so rund ist, lassen wir es am Schluss übermütig wegrollen.

