

# Warum Sie öfter herzlich lachen sollten



(ots) Lachen stärkt Körper und Seele. Höchste Zeit also, die Lachmuskeln zu trainieren, rät das Patientenmagazin „HausArzt“

Heute schon so richtig gelacht? Es lohnt sich, die Lachmuskeln zu trainieren, sagen Wissenschaftler. Denn wer auch in Krisenzeiten die lustigen Seiten des Lebens wahrnimmt und Lachen gezielt übt, nimmt den Sorgen das Gewicht. „Lachen hilft, Spannung abzubauen“, sagt Kulturwissenschaftler Professor Dr. Rainer Stollmann von der Universität Bremen im Patientenmagazin „HausArzt“.

Lachen ist Joggen im Sitzen

Inzwischen gilt vor allem die stresslindernde, entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung als gesichert. Jeder Lachanfall wirkt wie eine kleine Psychotherapie. Und Lachen lässt sich trainieren, sagt Maren Seemann, Coach und Lachyoga-Leiterin aus Hamburg, die nach einer Krebsdiagnose mit Lachtraining begann. Auch wenn es im Alltag manchmal schwer fällt, von Herzen zu lachen: „Es ist wissenschaftlich belegt, dass auch pantomimisches, also unechtes Lachen positiv auf den Körper wirkt“, so Seemann. Ein gängiges Zitat unter Lachforschern: „Lachen ist Joggen im Sitzen.“ Denn wenn der Körper bei Lachanfällen in Schwung gerät, sind mehr als 100 Muskeln beteiligt. Übrigens: Gemeinsam lachen tut besonders gut – weil es die Menschen verbindet.



Original-Content von: Wort & Bild Verlag –  
Gesundheitsmeldungen