

Heute schon gelacht?

So nutzen Sie die Kraft des Lachens

Wir kringeln uns vor Lachen, schütten uns aus oder lachen Tränen. Manchmal bekommen wir einen richtigen Muskelkater davon. Lachen wirkt ansteckend und schweißt uns zusammen. Für unseren Körper ist es eine Wohltat und teils auch Schwerarbeit. Klaus Welzenbach, Buchautor und Management-Trainer, hat überraschende Fakten rund ums Lachen zusammengetragen, die einfach nur gute Laune machen.

Lachen ist gesund und deshalb wichtig:

- Mit 100 Kilometern pro Stunde schießt die Luft beim Lachen durch die Lunge und bringt dabei die Stimmbänder zum Schwingen.
- 50 Kilokalorien verbrennt echtes und herzhaftes Lachen in nur zehn Minuten.
- Drei- bis viermal mehr Sauerstoff als sonst wird beim Lachen von der Lunge verarbeitet.
- Menschen mit Lachfalten neben den Augen werden als intelligenter und attraktiver beurteilt.
- Unser Herz schlägt schneller, wenn wir lachen. Die Sauerstoffversorgung steigt, der Stoffwechsel wird angeregt. Wenn wir fertig gelacht haben, werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut, und das Glückshormon Endorphin wird ausgeschüttet. Wir fühlen uns erschöpft, aber entspannt und glücklich.
- 20 Sekunden Gelächter regen das Herz-Kreislauf-System so sehr an wie drei Minuten schnelles Rudern.
- Die Blutgefäße werden beim Lachen erweitert. Es fördert damit die Durchblutung und senkt den Blutdruck.
- Das Herzinfarktrisiko ist bei Menschen, die häufig lachen, um 50 Prozent niedriger.
- Die Verdauung wird durchs Lachen angeregt.
- Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen werden durch Lachen gelindert.
- 1 Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.

- Das Schmerzempfinden wird bei herzhaftem Lachen um bis zu 30 Prozent gesenkt.

Übrigens: Jeden ersten Sonntag im Mai ist Weltlachtag. Falls Sie schon einmal üben möchten: Warum können Geister so schlecht lügen? Weil sie so leicht zu durchschauen sind.

Also, was tun Sie für Ihr tägliches Lächeln?

Ingrid Krieger

KEEP CALM, RELAX AND SMILE

Weitere Tipps von unserem Experten Klaus Welzenbach sind im BZBplus 5/2022 erschienen: Dort dreht sich alles um die erfolgreiche Kommunikation bei Hektik und Stress.



epaper.zwp-online.info/epaper/gjm/bzbp/2022/bzbp0522/#14