

Lachen ist das Massieren der Seele

Ein Zitat von Christian Morgenstern besagt: „Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.“

Lachen ist gesund, auch wissenschaftlich gesehen. Im Gehirn werden glücksbringende Stoffe (Endorphine) freigesetzt und gleichen damit negative emotionale Erfahrungen, wie beispielsweise Angst, aus. Wussten Sie, dass das Herzinfarktrisiko bei Menschen, die häufig lachen, um 50 Prozent niedriger ist? Oder dass 1 Minute Lachen so erfrischend ist wie 45 Minuten Entspannungstraining?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein humorvolles, glückliches und gesundes neues Jahr 2021!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann