

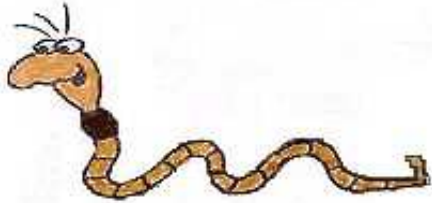
Ein paar Erläuterungen zur Lachtherapie

Wer lacht hat mehr vom Leben.

Lachen ist die beste Medizin.

Wer kennt nicht die oft bemühten und mithin überstrapazierten Volksweisen?
Und doch steckt in ihnen mehr als nur ein Körnchen Wahrheit.

Seit über vierzig Jahren beschäftigt sich ein Wissenschaftszweig, die sogenannte *Gelotologie*, mit der Erforschung des Lachens und seinen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.



Von den Atemwegen bis zum Zwerchfell

Etwas 300 Muskeln werden beim Lachen in Gang gesetzt. Die Vibrationen, die dabei entstehen massieren die inneren Organe vom Kehlkopf bis zum Zwerchfell, reichern das Blut mit Sauerstoff an, fördern so die Durchblutung und aktivieren **die Atmung und das Herz-Kreislauf-System.**

Gleichzeitig wird das **Immunsystem** stabilisiert eine Wirkung, die noch Stunden nach einem Lachanfall biochemisch nachweisbar ist.

Schon das Anheben der Mundwinkel zu einem strahlenden Lächeln bewirkt die Ausschüttung von **Endorphinen**, den körpereigenen „**Glückshormonen**“ im Gehirn.

Es ist als würden die Gesichtsmuskeln dem Gehirn melden:

„Ich lache, also geht es mir gut“.



Um was geht es???

Jeder macht. Jeder mag es, alle können es. Und fängt einer an machen alle mit:

Lachen!

Lachen ist gesund. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte lösen und macht fit im Beruf wie im Alltag.

Und das Beste ist :

Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu einem rundum positiven Menschen.

Lachen ist wesentlich mehr als „nur“ lustig sein. Wer lacht ist glücklicher und erfolgreicher, denn intensives Lachen „schaltet“ im Gehirn Glückssignale. Es macht stark in Krisenzeiten und hat positive Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es fördert und stärkt den Teambildungsprozess und steigert die Leistungsfähigkeit.

Aber wie schafft man es sich glücklich, erfolgreich und gesund zu lachen?

Auf diese Fragen geben die Seminare Antwort - mit einer Portion heiterer Theorie und viel Praxis.

Lachen fördert die Gemeinschaft und macht Spaß!

Lachen ist eine (laute) Sofort-Meditation, die ein Ausschalten des Intellektes bewirkt. Während des Lachens verzichtet man auf die Selbstkontrolle. So ist das Lachen ein Ausdruck einer „naiven“ Lebensfreude, die keiner Begründung bedarf. Lachen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und ist die beste Gesundheitsvorsorge - die auch noch Spaß macht. Sie gehört zu den besten Langzeittherapien und erzielt nachhaltig wundersame Ergebnisse.



Lachen gegen Schmerzen

Menschen werden durch Lachen zufriedener, kreativer und spontaner. Es senkt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Außerdem lenkt Lachen nicht nur von Schmerzen ab, sondern kann Schmerzen wirklich lindern.

Der Körper bildet beim Lachen so genannte „Glückshormone“.

Sie machen die Nervenzellen im Rückenmark unempfindlicher und im Gehirn hemmen sie die Wahrnehmung des Schmerzes.

Studien ergeben, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung erfahren, die mehrere Stunden anhält.