



Stuttgart, 29. April 2016

Heute schon gelacht? Am 1. Mai ist Weltlachtag. Lachen ist Sport und bewegt über 100 Muskeln

Wer lacht, hat mehr vom Leben, und das im Wortsinne. Denn Lachen entspannt, baut Stresshormone ab, senkt den Blutdruck und bewegt über 100 Muskeln. Grund genug, sich am 1. Mai, dem Weltlachtag, mal wieder ordentlich auf die Schenkel zu klopfen.

Lachen ist unsere angeborene, natürliche Reaktion auf komische Situationen. Lachen kann Konflikte entschärfen, die Zusammengehörigkeit stärken, Ängste ab- und Beziehungen aufbauen. „Außerdem ist Lachen gesund. Wer von Herzen lacht, aktiviert über 100 Muskeln. Dabei werden unter anderem die Durchblutung von Herz und Lunge gesteigert und der Stoffwechsel angeregt“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Insofern ist Lachen Sport.

Lachen ist ein natürlicher Reflex

Lachen ist eine Reflexbewegung und damit ein unwillkürlicher Akt, der nur schwer gesteuert werden kann. Durch einen Reiz sendet unser Gehirn Impulse an die Muskeln, die beim Lachen zum Einsatz kommen. Diese ziehen sich zusammen, entspannen sich beim Luftholen, um dann beim längeren Lachen immer wieder aktiv zu werden. Lachen ist im Wortsinne gesund. Wenn wir lachen, dann sinkt unser Blutdruck, das Schmerzempfinden lässt nach und Stresshormone werden abgebaut. „Wer lacht, fühlt sich anschließend entspannter und weniger gestresst“, sagt Jakob-Pannier. Meistens ist Lachen sympathisch, aber manchmal lachen wir auch in eher unpassenden Situationen. Was daran liegt, dass Lachen durch Selbstbeherrschung nur bis zu einem gewissen Grad zurückgehalten werden kann. Aber im besten Fall steckt man andere Menschen an und sie lachen einfach mit.

Lachen kann man lernen

Gestresste Menschen haben selten ein Lächeln auf den Lippen und auch herzhaftes Lachen fällt ihnen schwer. Aber: Lachen lässt sich erlernen, Entspannungsübungen sind hier das A und O. Gelassen und entspannt zu sein, das kann man wiederum mit Sportarten wie Yoga, Qui Gong oder Tai Chi trainieren. „Wendet man Entspannungsübungen in stressigen Situationen an, dann können psychische Anspannung und Erregung abgebaut werden“, weiß Andrea Jakob-Pannier, und dann ist auch ein entspanntes Lachen

→ **PRESSESTELLE
BADEN-WÜRTTEMBERG**

Torstraße 15 • 70173 Stuttgart

Marion Busacker

Tel.: 0800 33 20 60 33 33 20

Mobil: 0160 90 45 69 68

marion.busacker@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540500



wieder häufiger möglich. Entspannte Veranstaltungen und zertifizierte Gesundheitskurse findet man unter www.barmer-gek.de/g100199.