

Dresden, 29. April 2016



Weltlachtag: Lachen ist Sport und bewegt 100 Muskeln

Lachen ist angeboren und eine natürliche Reaktion gesunder Menschen auf komische oder erheiternde Situationen. Es entfaltet seine Wirkung vor allem in der Gemeinschaft mit anderen. Soziale Konflikte können bereits durch ein freundliches Lächeln entschärft werden, ein gemeinsames Lachen stellt schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl her. „Außerdem ist Lachen gesund. Wer von Herzen lacht, aktiviert über 100 Muskeln. Dabei wird unter anderem die Durchblutung von Herz und Lunge gesteigert und der Stoffwechsel angeregt“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer GEK.

Lachen ist ein natürlicher Reflex

Das Lachen ist eine Reflexbewegung und damit ein unwillkürlicher Akt. „Ein überlieferter Reiz an das Gehirn wird dadurch ausgeglichen, dass Impulse an die Muskeln gesendet werden, die beim Lachen zum Einsatz kommen. Diese ziehen sich zusammen, entspannen sich beim Luftholen, um dann beim längeren Lachen immer wieder aktiv zu werden“, so Jakob-Pannier. Weiterhin zeigen Studien, dass der Blutdruck sinkt, das Schmerzempfinden reduziert wird und Stresshormone abgebaut werden. „Nach einem intensiven Lachen fühlt man sich entspannter und weniger gestresst“, sagt sie und rät zum häufigen Lachen. Lachen kann durch Selbstbeherrschung immer nur bis zu einem gewissen Grad zurückgehalten werden. Darum sollte man dem Lachen immer mal wieder freien Lauf lassen. Im besten Fall steckt man andere Menschen an und sie lachen einfach mit.

Lachen wieder lernen

Gestresste Menschen haben selten ein Lächeln auf den Lippen. Auch herzhaftes Lachen fällt ihnen schwer. „Doch das kann man wieder lernen. Entspannungsübungen sind hier das A und O“, so Jakob-Pannier. In Kursen wie beispielsweise Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi und Qi Gong lassen sich Entspannungstechniken relativ leicht erlernen. „Wendet man diese dann in stressigen Alltagssituationen an, können psychische Anspannung und Erregung abgebaut werden. Dann ist auch ein entspanntes Lachen wieder häufiger möglich“, empfiehlt Jakob-Pannier.

Veranstaltungen und zertifizierte Gesundheitskurse findet man unter:

www.barmer-gek.de/q100199

**PRESESTELLE
SACHSEN**

Zellescher Weg 21
01217 Dresden

Claudia Szymula

Tel.: 0800 333004 152 231

Mobil: 0175 43 09 042

presse.sachsen@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/543603

Twitter.com/BARMER_GEK_SN

