



Newsletter 2021 – 2

## Glückshormone durch Lächeln, gegen den Stress

Noch ist Winter mit kürzeren Tagen und längeren Nächten und auch die Zeit des Corona Lockdowns mit all ihren Herausforderungen tut ihr übriges: wir sind öfter müde und fühlen uns gestresst. Das belastet Körper und Seele.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Glückshormone können wir dann gut gebrauchen. Wir können sie über Schokolade zu uns nehmen. Eine gesündere Variante ist allerdings, wenn der Körper das Glückshormon Serotonin selbst produziert. Das gelingt, wenn wir uns rundherum wohlfühlen und dabei durch das Lächeln oder Lachen.

Was, wenn uns aber gerade nicht nach Lachen zu Mute ist? Ganz einfach, wenn wir so tun als ob, senden unsere Muskeln im Gesicht das Signal ans Gehirn, ah wir lachen, also geht es uns gut und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Nutzen wir diesen Effekt.

Stärken und Entspannen wir uns mit Glück:

### Lächelübung

1. **Einen ruhigen Ort suchen, z.B. die Toilette oder alleine im Auto sitzen**
2. **Gesicht zu einem Lächeln verziehen**
3. **Durchhalten, auch wenn es sich doof anfühlt**
4. **Nach 15 –20 Sekunden ist es gar nicht mehr so schlimm**
5. **Durchhalten und tief atmen—1 Minute reicht**
6. **Glückshormone werden ausgeschüttet, der Stress weicht und belastet nicht mehr**

P.S. Die Übung hilft auch bei Ärger

### Lachyoga

Und wem das herzhaftes Lachen lieber ist, der nutzt Übungen aus dem **Lachyoga**, z.B. Lachen wie der Weihnachtsmann, Ho ho ho ho und dann mit allen Vokalen: Hi hi hi, Ha, ha, ha, He, he, he oder Hu hu hu. Rhythmisches Klatschen dazu erleichtert den Einstieg.

Danke für die Tipps an Christina von Lachner-Dahm ([www.cvld.de](http://www.cvld.de)).und Lena Hannemann (<https://www.lachkurse.com>).