

Wie du heute von Gerhard Zallinger gehört hast, kannst du mit einfachen Lach-Übungen dein Immunsystem stärken. Die Bewegung der Gesichtsmuskeln setzt Hormone frei und das steigert dein Wohlbefinden. Hier drei einfache, aber effektive Übungen für dich:

1. Übung: Dein Spiegelbild anlächeln

Am besten startest du morgens mit dieser Übung in den Tag, du kannst sie schon beim Zähneputzen machen. Stell dich vor einen Spiegel und lächle dich eine halbe Minute an. Wenn du willst, kannst du abschließend auch herzlich lachen. Versuch es einfach, du wirst von der Wirkung überrascht sein. Diese Übung hilft dir auch, wenn du schlecht gelaunt bist.

2. Übung: Lachende Smileys aufhängen

Du nimmst positive Gesichter auch unterbewusst wahr. Hänge und klebe dir deshalb Lach-Smileys an Orten auf, wo sie häufig in deinem Blickfeld sind, z.B. Computer-Bildschirm, Handy, Zimmertür, Spiegel, ... dir fallen bestimmt viele gute Stellen ein.

Dein Gehirn speichert unbewusst das „Angelächelt-Werden“ als positive Erfahrung ab und du fühlst dich besser.

3. Übung: Nikolaus-Double

Passend zur Jahreszeit kannst du den Nikolaus nachahmen. Für diese Übung machst du am besten ein Hohlkreuz und streckst deinen Bauch weit raus. Nun legst du beide Hände auf deinen Bauch und lachst jetzt mehrmals ein tiefes „Ho-ho-ho!“. Du kannst diese Übung auch gerne mit Freunden machen – ihr werdet sicher viel zu lachen haben.

Lachen ist lernbar, muss aber zu Beginn trainiert werden. Du wirst dich mit ein bisschen Übung bald besser fühlen und es wirkt sich positiv auf deine Gesundheit aus.

