

«Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag».

Wie recht doch Charlie Chaplin mit seiner Aussage hat. Das Lachen begleitet uns durchs ganze Leben und tritt in unterschiedlichsten Situationen auf. Egal ob wir uns mit lieben Freunden an lustige, gemeinsam erlebte Momente erinnern, eine komische Situation auf der Strasse beobachten und laut losprusten müssen oder uns ein für uns typisches Missgeschick passiert und wir über uns selber herzlich lachen können – das Lachen hat stets positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. So haben Sie sicher auch schon festgestellt, wie befreiend ein Lachen bei Begegnungen mit anderen Personen wirken kann. Es bricht sofort das Eis und bringt ein munteres Gespräch in Gang. Denn beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet. Diese Endorphine wirken entzündungshemmend und stärken damit sogar unser Immunsystem. Durch die Erhöhung des Sauerstoffaustauschs im Gehirn wird zudem die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Ganz schön viele tolle Effekte und es sieht einfach vor allem auch unheimlich schön aus, wenn Menschen lachen!

In diesem Sinne wünschen wir allen einen fröhlichen Wochenstart. Schenken Sie Ihren Mitmenschen und sich selber ein Lächeln und beobachten Sie, was es auslöst.

