



## Gesundheits-Tipp

### Humor und Lachen sind Urlaub vom Alltag

**Lachen und Humor sind Lebenselixiere. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut eine Menge für seine Gesundheit.**

#### **Gesundheit**

- ▶ Lachen verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt.

#### **Leichtigkeit**

- ▶ Humor und Lachen sind die ältesten, natürlichen und wirksamen Mittel gegen Konflikte, Perfektionismus, Frustrationen und Ängste. Lachen erleichtert und der Sinn für Humor hilft, aus jeder Situation das Beste zu machen.

#### **Psychologie**

- ▶ Gemeinsames Lachen ist ein Signal der Verbundenheit. Lachen ist ein Schmiermittel der Kommunikation: Ein fröhliches Begrüßungslachen öffnet Türen, ein verlegenes Lachen lässt Fehler weniger schwer wiegen. Entschuldigendes Lachen hilft Missstimmungen zu beseitigen.

#### **Energie**

- ▶ Humor und Lachen sind effektives Energiemanagement. Ein prima Fitnesstraining und Wellnessprogramm für Körper, Geist und Seele.

