

Lächeln, besser noch herzlich Lachen

Im September letzten Jahres war ich in der Reha in Bad Nauheim. Schon damals sagten die Ärzte und anderes Personal: "Wir verzichten auf's Händeschütteln und schenken ihnen statt dessen ein freundliches Lächeln." Ok, dachte ich, auch in Ordnung!

Unter vielem anderen wurde auch „Lach Joga“ angeboten. Ich war neugierig und nahm daran teil.

Ehrlich gesagt nicht so ganz meins – plötzlich in Lachen ausbrechen mit 10 fremden Personen ist nicht so einfach. Aber es war lustig und hat auch irgendwie gut getan.

Dann kam die Nachricht: Wenn du aufstehst und gehst ins Bad, lächele dich im Spiegel an und es geht dir gleich besser. Hmh – stimmt!

Weiter ging es vor kurzem in einem Einkaufsmarkt in Süßen, Lautsprecherdurchsage: „Schenken Sie unserem Personal ein freundliches Lächeln, das macht die viele Arbeit einfacher!

Dann schickte Schwester Teresa ein Lachvideo auf Instagram ...

Das letzte mal so richtig von Herzen gelacht habe ich über ein kleines Filmchen von meinen kleinen Enkeln, in dem sie ihre Sangeskünste darboten- köstlich!

Fakt ist: Lachen ist gesund!

Muskularbeit: Es werden in der Gesichtsregion 17 Muskeln genutzt, am ganzen Körper sogar 80 Muskeln – eigentlich eine einfache Gymnastik. 2 Minuten Lachen ist so gut wie 20 Minuten Joggen!)

Stress: beim Lachen werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet – besser und günstiger als jede Schokolade !

„Ein Lächeln ist die schönste Sprache der Welt!“

Egal wo man hinkommt auf dieser Welt, ohne Sprache versteht dich

jede/r , wenn du lächelst !

...

Mindestens einmal am Tag sollte es jede/r tun: Lächeln oder herzlich lachen, denn ein Tag ohne ist ein verlorener Tag!

Was sagt die Bibel?

Ein fröhlicher Sinn befördert die Genesung, aber ein bedrücktes Gemüt macht den Körper kraftlos. (Sprichwörter/Sprüche Kapitel 17, Vers 22).

In diesem Sinne, ich wünsche ich allen viele Gründe an jedem Tag, mindestens einmal herzlich zu lachen oder jemanden ein Lächeln zu schenken ☺

Brigitte Neumann