Kraftquellen

Im Moment ist alles viel. Erst der Stress auf der Arbeit, jetzt noch hier zuhause. Den Anruf von Schwiegermutter habe ich auch noch nicht beantwortet. Und natürlich das..., ja das muss ich auch noch erledigen. Wenn ich doch wenigstens heute Nacht gut geschlafen hätte. Und Sport ist ja wieder erlaubt, da sollte ich dringend diese Woche hin.
Woher nur die Kraft nehmen?
Als ich recherchierte, fand ich doch tatsächlich folgende Antwort:

Heute schon gelacht?
Noch bevor wir als Babys sprechen lernen, können wir lachen. Und das tun wir dann auch ausgiebig: etwa 400 Mal lacht jedes Kind am Tag.
Als Erwachsene verlernen wir das Lachen dann leider etwas und lachen nur noch etwa 15 Mal am Tag (Frauen lachen übrigens häufiger als Männer). Mit dem Alter scheinen wir so etwas wie eine Lach- Hemmschwelle aufzubauen.
Wir sollten uns unser Lachen aber unbedingt zurück holen, denn „lachen ist gesund", wie schon ein Sprichwort sagt.
Inzwischen wurde diese Volksweisheit tatsächlich medizinisch bestätigt: 135 Muskeln werden im Körper beim Lachen aktiviert, 17 davon allein im Gesicht - Lachen ist also wie ein Ganzkörpertraining!!!
20 Sekunden Gelächter regen das Herz-Kreislauf-System so sehr an wie 3 Minuten schnelles rudern. Es fördert die Durchblutung und senkt den Blutdruck. Das Herzinfarkt-Risiko ist bei Menschen, die häufig lachen, um 50% niedriger.
Es gibt Studien, wonach 10 Minuten Lachen mehr Kalorien verbrennen als 10 Minuten Radfahren. Lachen stärkt außerdem die Abwehrkräfte.
Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.
Natürlich ist Lachen auch für die Seele gut: Stress, Angst und Aggressionen verschwinden, denn Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden abgebaut, und das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet.
Dabei kommt es nicht darauf an, wie man lacht: ob gackerndes Baby lachen oder lautstarkes Opa Gepolter, Gekicher oder Glucksen, Keuchen oder hemmungsloses Gewieher.

Also, worauf warten wir noch?