Heilwirkungen der Massage:

Lachen:

Wir lachen immer weniger: 1939 waren es noch 18 Minuten pro Tag, im Jahr 2000 nur noch 6 Minuten! Dabei hat das Lachen viele positive Eigenschaften: Nicht nur, dass es eine soziale Rolle spielt, Menschen zusammenbringt und für schöne Momente sorgt, es ist auch gut für die Gesundheit. Lachen stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin, die stimulierend und entspannend zugleich wirken. Wenn man in Lachen ausbricht, wird ein großer Teil der Muskeln im Körper angesprochen: Das Zwerchfell zieht ich zusammen und entspannt sich wieder, ebenso Bachmuskeln, Oberschenkel und Schultern. Das reinste Fitnesstraining und zugleich eine ***interne Massage, die die Organe und die Immunabwehr stärkt.*** Die Vorteile sind so zahlreich, dass das Lachen sogar bei Psychotherapien angewendet wird, um Stress abzubauen. Aber auch wenn man nicht gleich laut loslacht. Freude und gute Laune sind ebenso gut für uns, denn sie sorgen dafür, dass wir Schwierigkeiten nicht zu nah an uns herankommen lassen und sie somit leichter lösen können. Kurzum, das Lachen gibt uns viele Möglichkeiten, das Leben von seiner besten Seite zu sehen und zu echten Optimisten zu werden.[1]

[1] Galleria Kaufhof, Sep./Okt./ Nov. 2009