

Thema der Woche: Stress wegs pazieren und weglachen

Stress wegs pazieren und weglachen

Ein gespielter Lachen: das klingt erst mal nicht überzeugend. Es kann aber, einer neuen Untersuchung zufolge, mehr bewirken als nur Zweifel, ob das tatsächlich echt gemeint war. Lachen ist nämlich auch eine komplexe Atembewegung, die eine Vielzahl von Muskeln in Gesicht und Oberkörper benötigt. Neben den psychologischen Effekten des Lachens ist damit auch ein körperlicher Effekt zu erwarten, wenn Lachen geübt und als Trainingsmethode eingesetzt wird. Und darauf setzt das Lachyoga, wie im ersten Studienbericht erläutert wird: Atmung, Bewegung, Entstressen und die positiv-stimmende Gesichtshaltung, die Lach-Mimik, arbeiten zusammen, um auch gegen Depressionen zu wirken.

Aktionen zur Selbsthilfeweche: ins Grüne, ausgiebig Lachen und Austausch mit anderen

Gewissermaßen läuten wir damit die Selbsthilfe-Woche ein. Selbsthilfe heißt nämlich nicht nur, mit anderen Betroffenen den Austausch über Symptome, Probleme, Ängste, aber auch Hoffnungen und Freude zu pflegen. Mit Selbsthilfe ist auch die aktive Unterstützung des eigenen Körpers gemeint, die selbstbetriebene Gesundheitsförderung, ob durch Ausdauersport und Yoga, gute Ernährung, App- oder online-gestützt, oder einfach auch durch den Spaziergang im Grünen, wie im zweiten Forschungsbericht der Woche untersucht wurde. Übrigens finden Sie zur [Wir hilft - Aktionswoche Selbsthilfe 2019](#) viele Veranstaltungen und Aktionen, mit Kunst, Kultur und Treffpunkten aller Art und Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gespieltes Lachen gegen Depression: Pilotstudie zur Wirkung von Lachyoga](#)
- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)