

Mit fachkompetenten Behandlungen und Beratungen kann man viel Positives für das Hautbild erreichen. Noch besser werden die Ergebnisse, wenn man die Seele mit einbezieht und dem Kunden zu guter Stimmung verhilft.

# Lach doch mal wieder!



**W**arum haben wir bei der Schöpfung das Lachen überhaupt mitbekommen? Mit dieser Frage beschäftigt

sich nicht nur die Lachforschung (Gelotologie). Inzwischen ist den meisten Menschen bekannt, dass Humor und Lachen nicht notwendigerweise miteinander konform gehen. Wir können auch herzlich lachen, ohne etwas lustig zu finden, und selbst Lachen ganz ohne Grund funktioniert bestens. Jeder Mensch – und jeder Kulturkreis – lacht über etwas anderes. Sogar bei Tieren wird herzhaftes und intensives Lachen beobachtet. Lach- und Humorforscher in der ganzen Welt versuchen dieser sehr komplexen Angelegenheit des Humors und des Lachens auf den Grund zu gehen und suchen auf viele Fragen noch endgültige Antworten.

Kleine Kinder brauchen gar keinen Grund um zu lachen und lachen trotzdem ganz natürlich bis zu mehrere hundert Mal am Tag – vordergründig irgendwie grundlos. Sie freuen sich einfach auf und über vieles. Je älter wir werden, umso mehr kontrollieren wir unser Lachen und glauben, einen Grund fürs Lachen zu brauchen. Erwachsene bringen es, wenn überhaupt, dann gerade mal auf 15 kurze Lacher pro Tag. Und dabei ist es in unserer heutigen, extrem von Rationalität geprägten Zeit so wichtig zu lachen und fröhlich zu sein.

## Lachen macht gesünder

Vieles spricht für regelmäßiges Lachen, baut es doch die Brücke zwischen unserem Verstand und dem Gefühl – und nicht minder wichtig eine Brücke zwischen Menschen. Längst ist bekannt und erforscht, dass der menschliche Kontakt, im privaten wie auch im geschäftlichen Bereich besser funktioniert, sobald zwei Menschen, wenn auch nur kurz, über das Gleiche lachen können.

Beim herzhaften Lachen werden bis zu 300 Muskeln im ganzen Körper aktiviert – das ist vergleichbar mit einem intensi-

# Lachen als Wohlfühl- und Gesundheitstraining

ven Lauftraining. In 20 Minuten Lachtraining werden genauso viele Kalorien wie bei 60 Minuten Jogging verbrannt. Die Organe und das Zwerchfell werden beim herzhaften Lachen durch die Muskelbewegungen besser durchblutet, mit viel mehr Sauerstoff versorgt sowie abwechselnd angespannt und entspannt. Die Verdauung wird positiv beeinflusst, der Blutdruck reguliert.

## Übungen

*Die Wirkung der Lachübungen kann mit dem Einsatz von bestimmten Vokalen sogar gesteuert werden. Die nachfolgenden Vokale sprechen direkt bestimmte Körperregionen an:*

- i – Kopfregion
- e – Hals inklusive Schilddrüse
- a – Brustregion inklusive Herz und Lungen
- o – Verdauungsorgane
- u – Unterleib mit seinen Organen

*Mit etwas Achtsamkeit ist der Bezug beim Tönen dieser Vokale ab dem ersten Lachen spürbar, bei anderen erfordert es etwas mehr Übung.*



### Autorin

#### INGRID BREYER

ist Kosmetikerin und Heilpraktikerin. Sie war viele Jahre lang in leitenden Positionen in der Kosmetikbranche tätig. Seit 2002 berät sie Institute und Spas zu den Themen Konzeptfindung, Vertrieb, Marketing und Verkauf. Außerdem ist sie als Autorin tätig.

#### KONTAKT

ingrid.breyer@i-m-breyer.de

Diese positiven Wirkungen können an jedem Ort, auch im Institut oder Spa und zu jeder Zeit ohne besondere Vorbereitungen, spezielles Outfit oder Equipment praktiziert werden.

### Als Modul im Angebot

Alleine im Gesicht werden beim Lachen bis zu 15 Muskeln bewegt. Lachen verleiht nicht nur im Moment des Lachens eine positive Ausstrahlung und hält uns gesund, sondern es gilt auch als eine intensive und nachhaltige Gesichtsgymnastik für ein natürliches Anti-Aging-Treatment. Institute und Spas können in Zeiten von natürlichen, wirksamen und nachhaltigen Therapien davon profitieren und es als aktives Modul in ihr Angebot mit aufnehmen. Die Wirkungen stellen sich bereits nach einigen Minuten intensiveren Lachens ein. Ideal sind zu Beginn mehrere Übungsintervalle zu je zehn Minuten, verteilt über den Tag.

Lachen kann ebenso als perfektes Anti-Stress-Training genutzt werden. Alleine das Lächeln, dabei die Mundwinkel nach oben ziehen und in der Position mindes-

tens eine Minute so halten, schüttet bereits eine größere Menge an Endorphinen (Glückshormone) aus. Intensives Lachen über mehrere Minuten, ob mit oder ganz ohne Grund, entspannt, baut Stresshormone ab, aktiviert den Körper und ist daher eine sehr gesunde Therapie gegen Verspannungen und Verstimmungen – und das ganz ohne negative Nebenwirkungen.

### Steigerung der Teamfähigkeit

Der Schlüssel zur Entspannung, worauf auch zahlreiche andere Anti-Stress-Übungssysteme basieren, liegt darin, die Muskulatur anzuspannen, loszulassen und auf diesem Wege mühelos und tiefenwirksam zu entspannen. Immer mehr namhafte Unternehmen in der ganzen Welt praktizieren heute mit ihren Mitarbeitern regelmäßig Lachtraining, weil Lachen eben positiv auf die Gesundheit wirkt, Menschen verbindet, Stress abbaut und die Teamfähigkeit steigert.

Sich selbst mehrmals am Tag ein anhaltendes Lächeln zu schenken, sich freudig und beim Anblick in den Spiegel lachend zu begrüßen, sich auch zu loben, das hebt spürbarer die Stimmung, als wenn man stets kritisch die Fältchen, Pusteln, die weniger werdenden Haare, die trockene Haut und andere Auffälligkeiten analysiert. Die Stimmung wird sich innerhalb ganz kurzer Zeit verbessern. Und im Gegensatz dazu: Beim missmutigen und immer selbstkritischen Blick in den Spiegel, bei dem alles schlecht ist, was man sieht, da kommt schnell Unzufriedenheit auf, und die Stimmung wird übellaunig – die Ausstrahlung übrigens ebenfalls negativ. Anderen grundlos ein Lächeln zu schenken, das mag ungewohnt sein, erhellt zunächst aber die Stimmung des Lachenden – und vielfach kommt es auch dankbar zurück.

Das Lachtraining kann sehr leicht mit Kunden im Institut oder Spa praktiziert werden, in Form einer kurzen Übungseinheit als entspannendes, wohltuendes Willkommensritual oder auch als Ab-

schluss der Behandlungen, um den Kunden mit einem Lächeln auf seinen Lippen zu verabschieden.

### Bezug zu Beauty und Spa

Natürlich kann jeder Lachübungen ganz für sich alleine praktizieren, da es beim Lachen kein Richtig und kein Falsch gibt. Das kann zu Hause sein, beim Spaziergang im Wald oder im Büro. Fast alle Lachanhänger fühlen sich am Anfang gehemmt, wollen und können sich gar nicht vorstellen, nun ganz ohne Grund zu lachen. Aussagen wie „Wenn mich jemand sieht?“, „Ich mache mich doch nicht lächerlich?“, „Was denken die Leute?“ sind üblich. Daher ist es ratsam, sich zu Beginn einer Lachgruppe mit Gleichgesinnten anzuschließen, die es nahezu überall gibt, oder sich auch für das Institut einen Lachtrainer zu engagieren. Erfahrene

Lachtrainer sind heute leicht überall zu finden. Jedoch ist sicherzustellen, dass die Affinität zu Beauty und Spa für den Kunden erkennbar vorhanden ist.

Lachen ist eine andere Art des Wohlfühl- und Gesundheitstrainings. Die positive Wirkung auf das ganzheitliche Wohlempfinden wird überzeugen und harmonisiert perfekt mit den Anwendungen im Institut/Spa, wo es doch gerade darum geht, und auch darum, neue, ganzheitliche und natürliche Wege zu beschreiten. Vor allem im Hinblick auf die Psychoneuroimmunologie, die als Wissenschaft noch in den Kinderschuhen steckt, kann ein solches zukunftsfähiges Vorgehen rein körperliche Behandlungsansätze sinnvoll ergänzen. ■

*Immer mehr große Unternehmen setzen auf die Kraft positiv ausgleichenden Lachtrainings: Lachen schafft Gemeinsamkeit und befreiende Erlebnisse*

