

**altern mit**

# Freude

JOURNAL FÜR GEISTIGE UND SEELISCHE GESUNDHEIT



**IMMUNKRÄFTE**

**DARM & GESUNDHEIT**

**GUTE GEFÜHLE**

*"Hör auf dein  
Bauchgefühl. Dein  
Körper nimmt vieles  
wahr, bevor es dein  
Verstand erfassen  
kann"*

## Verein für mehr Lebensfreude

Der Verein wurde ca. 10 Jahren gegründet, um dem ansteigenden **Berufs- u. Alltagsstress entgegenzuwirken** und einerseits, auf seriöser wissenschaftlicher Basis Informationen, sowie auch einen praktischen Zugang zu den Themen, mehr **Entspannung, Lebensfreude und seelische Gesundheit** zu bieten. Mittlerweile haben wir mehr als 200 Vorträge und Workshops absolviert, die **positiven Rückmeldungen** sprechen für sich. Gerade jetzt, in Zeiten von Corona ist das Thema aktueller denn je, weil Ängste, Zweifel und Sorgen unser Immunsystem belasten und schwächen. (mehr Infos darüber in unseren Artikeln)

Wenn wir uns nicht eine erfreuliche und angenehme Lebenszeit schaffen, wer soll es sonst für uns tun? In den Informationsveranstaltungen, Vorträgen, Impulsnachmittagen oder Workshops geht es vorrangig darum, sich vom täglichen Irrsinn zu erholen, aktuelles Wissen zu erhalten und Erfahrungen zu machen, die man vielleicht schon länger nicht mehr gemacht hat. Mit anderen Worten: es geht darum, sich wieder leichter durchs Leben zu bewegen, mit weniger Last, weniger Stress und weniger Sorgen, dafür aber mit mehr Heiterkeit, Freundlichkeit und Empathie.



Smileworks - Verein für Humor, gute Gefühle und mehr Lebensfreude

Obfrau Helene Schrey

TelNr: 0676 38 26 388

Mail: [info@smileworks.at](mailto:info@smileworks.at)

Web: [verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)

Web: [alternmitfreude.com](http://alternmitfreude.com)

# INHALT

**03**

Der Darm - ein  
Diagnosezentrum  
in uns

**05**

Gehirnzellen im  
Bauch

**07**

Nervus Vagus  
ein Nerv für  
Entspannung

**04**

Wie Ängste unser  
Immunsystem  
schwächen

**06**

Die Darm-Hirn  
Beziehung

**12**

Was hat das  
Glück im Bauch  
verloren?

- 04** Die Darmflora - Spiegel des Lebens
- 08** Darm und Stress
- 09** Wie wir unser Wohlfühl stärken
- 10** Immunkräfte tanken
- 14** Warum macht sauer lustig?
- 16** Buchtipps, das Lese-Abo, Gutschein

# Der Darm - Diagnosezentrum in uns

Aktuell erkennen Wissenschaft und Forschung die immense Bedeutung unseres Immunsystems. Ausschlaggebend dafür sind die bahnbrechenden Erkenntnisse, die 2013 erstmals veröffentlicht wurden. Im Darm befinden sich mehr als 200 Mio. Neuronen - anders gesagt - Hirnzellen, die unser Innenleben überwachen und regulieren. Besonders erstaunlich ist die Tatsache, dass der Darm mit dem Gehirn spricht und noch viel wichtiger, unsere Gedanken, unser Gefühlsleben und unser Verhalten beeinflusst.



Unsere Verdauung ist nicht nur imstande, die meisten Nährstoffe und Kalorien aufzunehmen, sondern kann auch den Nährstoffgehalt analysieren und Schlüsse daraus ziehen, was für eine optimale Verdauung nötig ist. Dieses diagnostische Verfahren beginnt bereits im Mund, an den Geschmacksknospen der Zunge, sowie am Gaumen. Dabei werden auch Daten über die Beschaffenheit und die Inhalte - ob sie „biologisch und natürlich bzw. industriell und chemisch sind - analysiert.



## Die Darmflora - Spiegel des Lebens

Vor 10 Jahren hätte die Wissenschaft noch behauptet, dass die Darmflora bei allen Menschen gleich oder zumindest ähnlich ist. Heute ist klar: Jeder Mensch besitzt seine eigene, ganz persönliche Darmflora (Mikrobiota) und zwar abhängig davon, wie der Mensch lebt.

Auffallend ist, dass nicht nur die Ernährung und die Umwelt, sondern vor allem die Art und Weise wie wir leben - ob überwiegend Ärger, Stress Zweifel oder in Gelassenheit, Ruhe und Freude - dafür verantwortlich ist, welche Bakterien sich in uns bilden.

Studien zeigen, dass sich bei Übergewicht, Depressionen, Nervenkrankheiten, Mangelernährung oder chronischen Darmproblemen, immer wieder unterschiedliche Bakterienverhältnisse (Bakterienpopulation) im Darm bildeten.

**Der größte Teil (mehr als 80%) unseres Immunsystems sitzt im Darm. Der Darm ist in Sachen Bakterienatlas und -analyse die absolute Königsdisziplin.**

# Wie Ängste und Sorgen unser Immunsystem schwächen

Gehen wir in der Zeit zurück: Als die Menschen noch Jäger und Sammler waren, kam es oft vor, dass Gefahren auftauchten. Ob ein Rudel Wölfe, ein Bär oder eine Schlange. Über die Stresshormone (z.B. Cortisol, Adrenalin) wurde dabei Angst aktiviert und diese sorgte in solchen Augenblicken für die entsprechende Wachsamkeit. Zugleich wurden Kraftreserven gebündelt, damit wir kämpfen oder flüchten konnten. Um jede Zelle mit der vollen Energie versorgen zu können, mussten andere „Energieverbraucher“, wie das Denken, die Verdauung und ebenso das Immunsystem kurzfristig abgeschaltet werden.

Für eine kurze Zeit ist das nicht schlimm, denn nach erfolgreichen Flucht oder einem Kampf, konnte alles wieder in seine Ordnung zurückkehren. Problematisch wird es jedoch, wenn sich die (gefühlte) Gefahrenlage und die damit verbundene Angst nicht einstellt, sondern anhält. Genau das ist heute all zu oft der Fall. Auch wenn natürliche Gefahren fast gänzlich verschwunden sind, leiden mehr als 20% der Menschen der westlichen Welt unter permanenten Ängsten. Schlechte Nachrichten, psychische Belastungen bei der Arbeit oder im Alltag, oder wie gerade die Angst vor Corona, sprich einem unsichtbaren Virus. All das erleben wir - Geist, Psyche und Körper - als Bedrohung und wodurch massiv unsere Abwehrkräfte, "nur" um Energie zu sparen, gedrosselt werden.

Unser Abwehrsystem ist ständig in Aktion, wirklich bemerken wir es aber erst, wenn



Quelle - Unsplash/Alexandra Gorn

wir eine aktuelle Krankheit bekämpfen, an den Gegenreaktionen wie z.B. Entzündungen, Fieber oder erhöhte Temperatur, die auf das Kampfgeschehen und die Auseinandersetzung hinweisen.

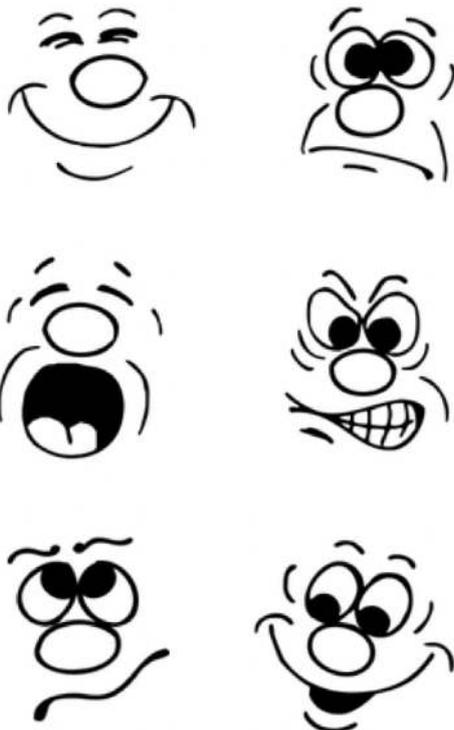
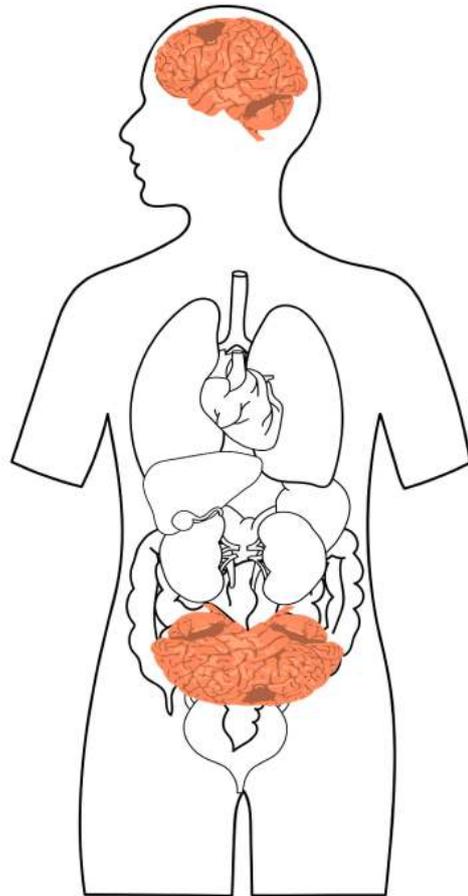
Eine gestörte Abwehr kann die Schutzfunktion nur mehr unzureichend erfüllen. Allergien oder Infektionen werden leichter möglich, ebenso die Gefahr, dass sie zur Krankheit führen. Vielleicht erinnern sich noch einige an die Schul- oder Studienzeiten. Solange man auf einen Test, eine Prüfung hingearbeitet oder gebüffelt hat, war man gestresst und wenn der letzte Test beendet war, ließ die Anspannung nach und so mancher wurde krank. Der Grund: Angst und Stress haben zuvor das Immunsystem derart geschwächt, dass es schließlich dazu kam.

Was hilft es, wenn wir uns durch Angst schwächen? Oft sind wir uns der Folgen gar nicht bewusst, denn die Schwächung des Immunsystems ist ein entscheidender Faktor, der es dem Virus erst ermöglicht, uns einen Schaden zuzufügen.

# Der Darm - ein 2. Gehirn?

Aktuell sorgt der Darm in der Wissenschaft gerade für ein Umdenken. Man beginnt, die absolute und alleinige Führungsstellung des Gehirns zu hinterfragen, denn im Darm befinden sich nicht nur unfassbar viele Nerven, sondern – im Vergleich zum Restkörper – auch Neuronen (Hirnzellen). Deshalb wird der Darm aktuell als das zweite Gehirn oder Darmgehirn bezeichnet, eben weil es fast so groß ist und chemisch ähnlich komplex.

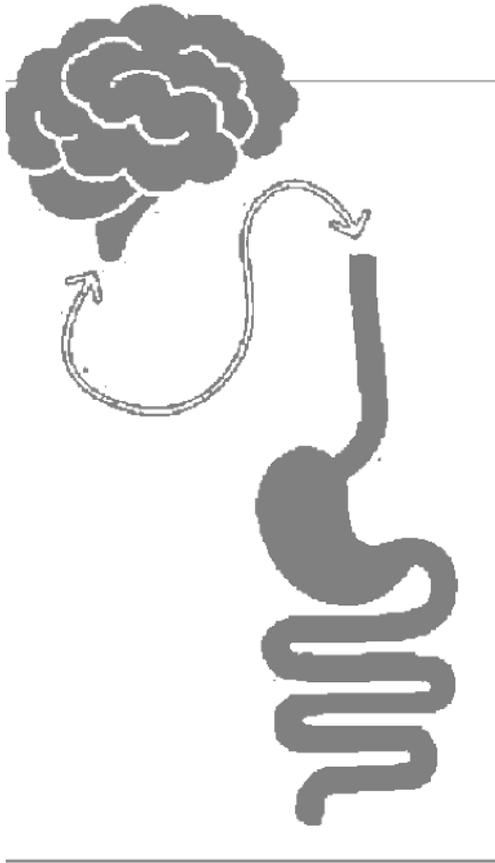
Virens scanner und Informationsgeber  
Der Darm weiß über die letzten Moleküle unseres Essens Bescheid, fängt alle Hormone aus dem Blut ab, kommuniziert mit all unseren Immunzellen und kontrolliert unsere Darmbakterien. Das macht ihn zum größten sensorischen Organ in unserem Körper. Liefern Augen, Ohren, Nase oder Haut die Informationen, um auf die Umwelt reagieren zu können, ist der Darm das Analysezentrum, ein Virens scanner und Informant“ über unser gesamtes Innenleben.



Unser Immunsystem analysiert, speichert und bekämpft Viren und Bakterien. Es erfüllt die Aufgabe unsere Körper vor schädigenden Einflüssen zu schützen. Einflüsse dieser Art können Bakterien, Viren, Pilze, chemische oder industrielle Giftstoffe, wie auch kranke Körperzellen sein. Das Ganze ist ein äußerst komplexer Prozess.

Eine entscheidende Rolle dabei spielt – wie nun wissenschaftlich bestätigt – der Darm, denn während er unser Innenleben steuert, informiert er über verschiedene Informationswege (Nervus Vagus, Blutbahn, Botenstoffe, Hormone) zusätzlich mit unserem Gehirn. **Dabei zeigte sich in den Studien, dass die Zusammensetzung unserer Darmflora (Mikrobiota) zum einen die Immunkräfte aber zum anderen auch unsere Stimmung, Denken, Entscheidungen Verhalten und somit das gesamte Lebensgefühl beeinflusst.**

# Die Darm-Hirn Beziehung

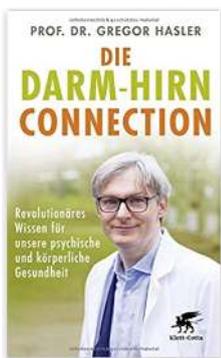


Das Gehirn braucht Informationen, um sich ein Bild davon zu machen, was in unserem Körper vor sich geht. "Isoliert im Tower", sprich ganz oben im Körper bzw. Kopf, kann es das nicht wissen. Deshalb gibt's verschiedene Informationskanäle. Eine Hauptleitung geht vom Darm ins Gehirn und heißt Vagus Nerv. Dieser zentrale Informationskanal bildet sich schon im Mutterleib und es geht dabei, um das (Über-)Lebensnotwendige als Säuglinge.

Bei einer Studie mit Menschen wurde sichtbar, dass Probanden, deren Vagusnerv stimuliert wurde, sich entweder wohl fühlten oder Angst bekamen, je nachdem mit welcher Frequenz dieser Nerv stimuliert wurde. Seit 2015 ist in Europa sogar eine Therapie bei Depressionen zugelassen, die darauf beruht. Dieser Nerv funktioniert wie eine Art Impulsgeber auf unser Gehirn.

Eine weitere Studie über die Beziehungen und Auswirkungen zwischen Darm und Hirn wurde 2013 veröffentlicht. Dabei überraschten die Ergebnisse nicht nur die Versuchsleiter sondern auch die gesamte Forscherwelt. Nach der vierwöchigen Einnahme von einem „Mix aus bestimmten Bakterien“ waren bestimmte Hirnareale deutlich verändert, darunter vor allem Bereiche für die Gefühls- und Schmerzverarbeitung.

## Buchtipps



### Die Darm Hirn Connection

Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit

**Prof. Dr. Gregor Hasler**

Verlag: Klett-Cotta

ISBN-10 : 3608983848

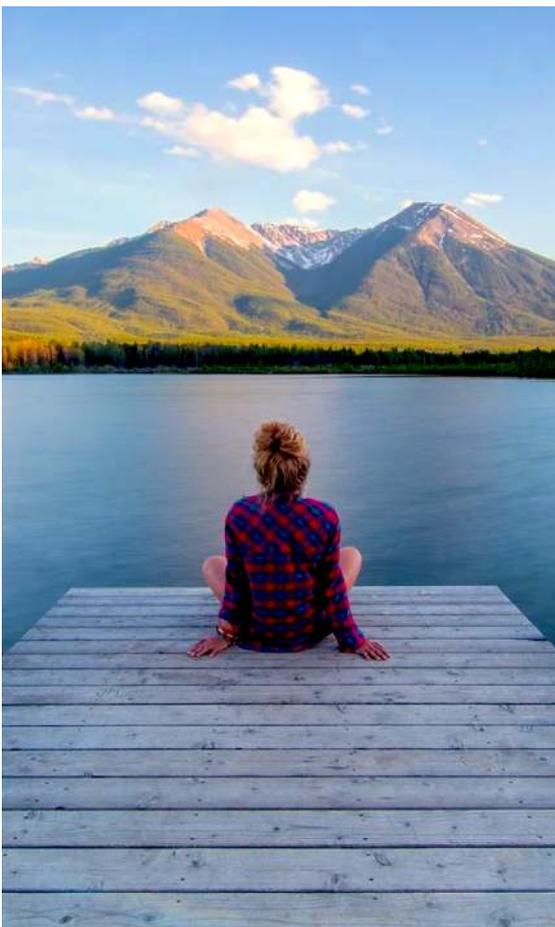
ISBN-13 : 978-3608983845

In einer holländischen Forschergruppe wurde bei ihrer Forschungsarbeit deutlich, dass z.B. Grübeln, unmerklich Stressgefühle auslöst und zu einer Veränderung der Mikrobiota (Darmflora) führt.

Bei einer französischen Studie wurde der Einfluss von Probiotischen Substanzen z.B. probiotisches Joghurt (Bifidobakterium longum und Lactobacillus helveticus) erörtert und bei den Testpersonen veränderte sich nach einigen Wochen im positiven Sinne nicht nur die Depression, sondern auch die Tendenz zu Wut, wie auch zu körperlichem Unwohlsein.

# Nervus Vagus ein Nerv für die Entspannung

Wie bereits erwähnt ist der Vagusnerv die direkte Verbindung zum Gehirn und informiert es ständig über das aktuelle Geschehen in unserem Körper. „Rund alle 40 Sekunden wird so ein Bild erstellt und ein Bericht unseres Befindens geliefert“ (A. Damasio). Auf diese Weise kann das Gehirn Maßnahmen zur Regulierung z.B. die Ausschüttung von Adrenalin oder Cortisol (Angst o. Stress), oder auch anderer Botenstoffe wie Dopamin (Motivation) oder Endorphin (Leistungsfähigkeit) einleiten.



## Darm und Stress

Ein gestresstes Nervensystem ist sehr empfindlich. Darunter leidet der Darm enorm, verliert viel Energie und schwächt dadurch das Immunsystem. Ein Forscherteam in Irland führte ein Experiment durch, wobei erwiesen wurde, dass es einen deutlichen Einfluss des Darms auf unser Gehirn gibt. Das Ergebnis lässt sich mit seinen (positiven) Ergebnissen mehr als sehen.

- **15 % geringeres Stressempfinden**
- **der Hirnbereich für's lernen (auch Alzheimerzone) war aktiver**
- **die Fehlerquote bei Aufgaben (Prüfungssituation) deutlich geringer.**

Die genauen Zusammenhänge und Einflüsse sind Teil der weiterer und kommender Studien- und Forschungsarbeit.

# Wie wir unser Wohlfühl stärken



Bei Wohlfühl, also wenn wir entspannt oder in guter Laune sind, produziert der Darm von selbst Serotonin (Wohlfühlhormon) und gibt somit das Signal ans Gehirn, dass „alles in Ordnung“ ist. In Studien zeigte sich, dass verschiedene Möglichkeiten gibt, um den Vagus Nerv positiv zu stimulieren.

- **Kühl oder kalt duschen,**
- **gezielte Massagen,**
- **Meditation, Yoga**
- **Entspannungs- und Atemtechniken,**
- **Singen, Summen, Gurgeln,**
- **leichte Bewegung,**
- **Lachen, Humor und gute Laune,**
- **in Verbindung mit anderen Menschen (Gruppen), wird zusätzlich Oxytocin (Beziehungshormon) als ein Anti-Stress-Faktor produziert**



## **Das Wohlfühl mit sanften Bewegungen stärken.**

Natürliche Bewegung wirkt wie ein Stimmungsaufheller. Zugleich kommt es zu einem Abbau von Stress, sowie einem Gefühl von Entspannung und des Ausgeglichen-Seins. Wir können uns schlichtweg „vom Ärger fortbewegen“, sind in kürzester Zeit entspannt und stärken unseren Vagus Nerv.

# Immunkräfte tanken

Der Wald ist für viele Menschen ein Sehnsuchtsort. Im Wald setzen sich im menschlichen Körper Erholungs- und Regenerationsprozesse in Gang. Ähnlich den Pflanzen nimmt auch der Mensch die Energien seiner Umgebung auf. Neben seiner Schönheit und der Qualität des Sauerstoffs, baut die Stille und Kraft der Natur nicht nur Stress ab, sondern regeneriert bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit und beeinflusst auch aktiv unser Immunsystem.

In einem Feldexperiment sank bei Waldbesuchern der Blutdruck und im Speichel wurden signifikant geringere Cortisol-Werte gemessen. Die Pulsfrequenz verringerte sich erheblich, wobei eine erhöhte Anzahl und stärkere Aktivität natürlicher Abwehrzellen nachgewiesen wurde. Auch die Anzahl der natürlichen Killerzellen, welche erkrankte Körperzellen erkennen und zerstören, stieg deutlich.



## Stadt/Land ... mehr als nur ein Spiel

Wissenschaftler schickten in einem Experiment zwei Gruppen los, eine in den Wald und die andere in die Stadt. Bei den Testpersonen wurden über mehrere Tage die Reaktionen des Körpers gemessen und verglichen. Das Ergebnis: bei den Waldbesuchern sank Blutdruck. In ihrem Speichel wurden signifikant geringere Cortisol-Werte gemessen, welche ein Index für Stress sind. Auch der Puls wurde ruhiger und das bereits kurz nach dem Eintreten in den Wald. All das, weist auf die auf körperliche Erholungs- und Regenerationsprozesse hin und es überrascht nicht, dass sich die Waldbesucher der Studie insgesamt wohler, beruhigter und erfrischer fühlten. Bei Stadtbesuchern konnte keine dieser Reaktionen gemessen werden.

Aber nicht nur im Nervensystem wurden Veränderungen festgestellt, sondern auch das Immunsystem wurde positiv beeinflusst. In einer weiteren Studie wurde nach drei Tagen im Wald, eine erhöhte Anzahl und stärkere Aktivität natürlicher Abwehrzellen nachgewiesen. Bei einigen Versuchspersonen erhöhten sich sogar die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen – welche erkrankte Körperzellen (z.B. virusinfizierte Zellen und Tumorzellen) erkennen und zerstören. Auch 30 Tagen danach waren diese Zellen immer noch aktiver als bei Personen, die sich in der Stadt aufgehalten hatten. Die Wissenschaft geht davon aus, dass bestimmte Pflanzenstoffe in der Luft für diesen Effekt verantwortlich sind.

# Der Biophilia Effekt

Aus der Neuro-Immunologie weiß man, dass unser Immunsystem ein kommunikatives Sinnessystem ist. Es ist wie eine organische Antenne, welche die pflanzliche Energie im Wald auffängt. Unser Immunsystem reagiert darauf wie die Pflanzen selbst. Kommen wir damit in Kontakt, steigen wie schon erwähnt die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen. Das sind Immunzellen, die Viren aus dem Körper entfernen sowie potenzielle Krebszellen töten. Selbst Tumore werden von den Killerzellen bekämpft.

Ein ausgedehnter Waldspaziergang vermehrt unsere Immunkräfte um etwa 50 Prozent und macht sie aktiver. Zwei Tage in einem Wald führen sogar zu einer fast 70%igen Steigerung. Das haben Mediziner einer medizinischen Universität in Tokyo herausgefunden.

In Japan ist Waldmedizin bereits durch das staatliche Gesundheitswesen anerkannt. Auch die drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine, mit denen unser Immunsystem Krebszellen vergiftet, werden durch Waldluft gestärkt. Aber das ist noch nicht alles: Die Terpene in der Waldluft führen dazu, dass die Nebennierenrinde mehr von dem Herzschutzhormon DHEA produziert, das uns vor Herzkrankheiten und Gefäßverkalkung schützt. Bei Diabetes-Patienten ist sogar eine Senkung des Blutzuckerspiegels nachweisbar, um ein paar Beispiele aus der Waldmedizin zu nennen. All diese Erkenntnisse liefern „neue Wissenschaften“, die beginnen den Wald bzw. die Natur aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und zwar aus der Beziehung von Mensch und Natur.

Quelle: Clemens G. Arvey – „Der Biophilia-Effekt“:

## Buchtipps



### Der Biophilia Effekt

Heilung aus dem Wald

**Clemens G. Arvey**

Verlag: Ullstein Taschenbuch

ISBN-10 : 9783548376592

ISBN-13 : 978-3548376592

## das kostenlose (Lebensfreude)Abo



..... oder .....

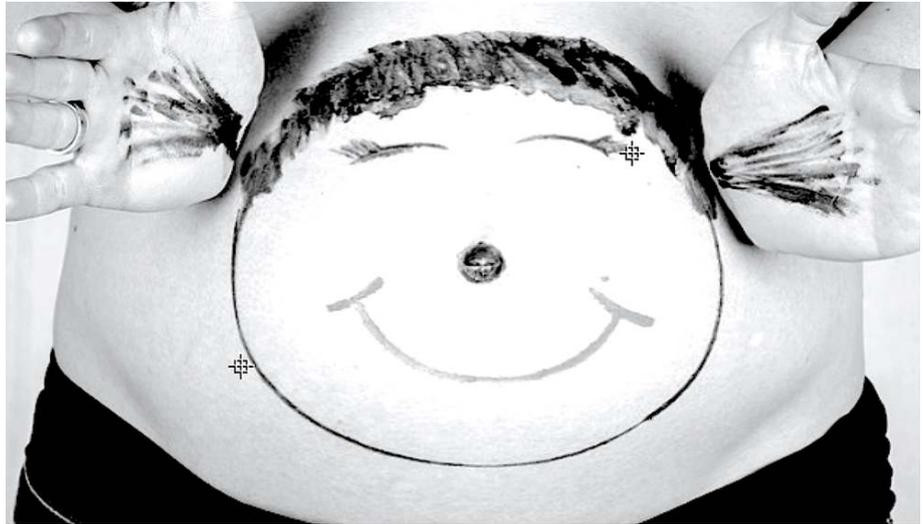
Nützen Sie unser kostenloses Abo und erhalten Sie aktuelles Wissen frei Haus oder per e-mail. Alle drei Monate erscheint eine neue Ausgabe zu verschiedenen Themen rund um die Lebensfreude

[www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)

# Was hat das Glück im Bauch verloren?

Wir lieben „wohlige Satttheit“, „verzweifeln über Hunger“ oder „quälen uns mit Blähungen“. All diese Wahrnehmungen werden über den Vagusnerv an das Gehirn weitergeleitet und zwar rund um die Uhr, 24 Stunden lang. Dabei werden riesige Datenmengen vom Darm ans Gehirn geschickt, während die Kommunikation vom Hirn in umgekehrter Richtung nur rund 10% ausmacht. Was

nur Wenigen bekannt ist, ist die Tatsache, dass 95% des „Wohlfühlhormons“ Serotonin aus dem Bauch kommt und dass gute Gefühle ein Indikator für unsere Immunkräfte und Gesundheit sind, im Gegensatz zu Angst oder Stress, was die Abwehrkräfte enorm angreift und schwächt.



## Warum wir Niederlagen erst einmal verdauen müssen.

Viele der vom Darm gesammelten Sinneseindrücke unseres Innenlebens werden von uns gar nicht bewusst wahrgenommen, aber vom enterischen Nervensystem (ENS) sorgfältig registriert und „dokumentiert“. Unser Bauchgefühl hat einen enormen Anteil daran, wie es uns geht. Begriffe wie: „wir haben Schiss“, „wir müssen Niederlagen erst verdauen“, „es stößt uns etwas sauer auf“ oder „Schmetterlinge im Bauch“, erhalten in letzter Zeit, auch ihre wissenschaftliche Berechtigung.

Besonders erkenntnisreich war, dass 95% des „Wohlfühlhormons“ Serotonin im Darm produziert wird. Ein hoher Serotoninspiegel bedeutet eine positive Stimmung, ein tiefer Serotoninspiegel, eine negative Stimmung).

Somit wurde offensichtlich, dass die Darmflora (Mikrobiota) hat einen großen Einfluss auf unsere Stimmung und in Folge auch auf unser Denken und Verhalten hat. Unser ICH besteht nicht nur auf sprachlicher Ebene aus Kopf (Gehirn) und Körper (Bauch/Darm) sondern mittlerweile immer öfter auch im Labor.

Der Darm, soviel steht mittlerweile fest, ist ein Hauptakteur, wenn es um Gesundheit oder Krankheit geht. Er agiert nicht nur als Firewall, Virenschanner und Diagnosezentrum (siehe Artikel), sondern spielt ebenso eine zentrale Rolle für ein positives Lebensgefühl. Mit guten (Bauch-)Gefühlen stärken wir unsere Immunkräfte, aber es gibt noch eine Vielzahl an weiteren Möglichkeiten - Ernährung, Speisen die unser Darm besonders liebt, die Atmung, Umwelt und natürlich Heiterkeit und gute Stimmung.

# Ernährung

Es braucht keine Fantasie, um zu verstehen, dass industrielle Nahrungsmittel durch ihre Chemiezusätze eine besondere Herausforderung für den Darm darstellen. Antibiotika zerstören nicht nur schädliche Viren und Bakterien sondern auch hilfreiche, die unsere dringend Mikrobiota benötigt. Zwei Arten von Nahrungsmittel zeigen sich in den bisherigen Studien als besonders förderlich. Fermentiertes Obst und Gemüse, wie auch Joghurt bzw. probiotisches Joghurt. Probiotische Produkte, wie auch Omega 3 Fettsäuren lassen zudem einen positiven Einfluss auf den Vagus Nerv erkennen.



## Warum macht sauer lustig ?

Säure kennt unser Körper von Früchten oder guten Bakterien (z.B. Milchsäurebakterien in Joghurt), deshalb vertrauen unsere Geschmacksnerven darauf. Die Kombination beim Essen - wie z.B. Hauptgericht und Salate, oder Eingelegtes sind gut und eine bevorzugte Wahl. Unsere Vorfahren fermentierten Weißkohl zu Sauerkraut, machten Brot in Sauerteig und stellten Sauermilch oder Joghurt her. Fermentiertes stellte sich als etwas sehr Positives in der Vergangenheit, ob der Haltbarkeit, aber in besonderen Maße wegen der „hilfreichen und guten“ Bakterien, die unserem Darm - durch verbesserte Aufspaltung - die Arbeit vereinfachen und zugleich auch durch ihre Säure gefährliche Bakterien abtöten.



## Umwelt

In den letzten Jahren wurde immer deutlicher, welche Rolle, die Natur für uns spielt. Allein der Anblick von Wald, Wiese oder der Farbe grün erzeugt in uns eine andere Chemie. Deshalb ist auch jeder Gang in die Natur und vor allem in Wälder für unser Nervensystem und unsere Immunität hilfreich

## Entspannung, Atmung, Kohärenz

Forscher des kalifornischen Heart Math Instituts (HMI) haben nachgewiesen, dass schon die Erinnerung an ein angenehmes Gefühl oder eine entsprechende gedachte Szene genügt, um einen schnellen Übergang von einem chaotischen Herzschlag zu Kohärenz auszulösen. Dem emotionalen Gehirn signalisiert diese Stabilität, dass physiologisch alles in Ordnung ist. Nach einigem Üben lässt sich ein Zustand maximaler Kohärenz dreißig Minuten und länger aufrechterhalten. Artikel dazu finden Sie hier und hier

Eine bewusste Atmung stimuliert zudem den Vagusnerv. Dieser Nerv, ist ein Entspannung und Ruhe bewirkender Nerv. Es ist einer der wichtigsten Verbindungen unseres Körpers (Bauch und Darm) zum Gehirn und informiert es über unser körperliches Befinden, sprich, ob wir uns wohl oder unwohl fühlen. Der Vagus Nerv setzt auch Antistresshormone frei.



## Lachen, Lebensfreude und Humor

Nur all zu Wenigen ist bekannt - vielleicht sogar unvorstellbar - welchen hohen positiven Einfluss Lachen oder Lebensfreude auf unsere Immunität haben. Gerade der eben noch erwähnte Vagusnerv signalisiert dabei dem Gehirn, dass wir sicher sind und beeinflusst damit maßgeblich unsere Regenerationsfähigkeit.

Wenn wir lachen, wird außerdem unsere Atmung angeregt und es kommt zu einem intensiven Austausch von verbrauchtem oft von Viren belasteten Sauerstoff. Der Blutdruck wird anhaltend gesenkt und die gesamte Muskulatur des Körpers entspannt sich. Schließlich werden dann auch unsere Verdauung gefördert und das Immunsystem sofort angeregt. Es werden auch Abwehrstoffe aktiviert, die 1 - 2 Tage später noch messbar sind. Damit aber nicht genug. Auf hormoneller Ebene zeigt sich, dass Cortisol (Stresshormon), wie auch Adrenalin abgebaut werden. im Gegenzug dazu werden positive Hormone, wie Serotonin (Wohlfühlhormon), Dopamin (Motivation- und Belohnungshormon), wie auch Endorphine (Leistungsfähigkeit) ins spiel kommen und zudem auch Oxytocin (ein Antistress- und Beziehungshormon) produziert und ausgeschüttet.

**Lachen und Humor sind die natürlichen Gegenspieler von Angst und Stress und helfen uns, einen anderen Blickwinkel, wie ebenso eine andere Haltung gegenüber schwierigen und belastenden Situationen einzunehmen. Unabhängig können wir und damit von Alltagslasten lösen, sowie eine Entspannung und verbesserte Regeneration bewirken.**

## Ein Nachmittag voll von spürbarer Freude

Impulsworkshops im Sommer  
Juni, Juli und August 2021

### 3 Themen

**Empathie** - "Die Chemie der Sympathie"

**Humor** - "Von der Last des Alltags befreien"

**Lebensfreude** - "ist die höchste Form der Gesundheit"



mehr darüber?

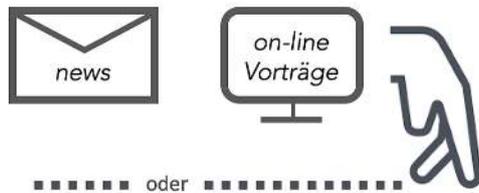
**[verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)**



[www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)

[www.alternmitfreude.com](http://www.alternmitfreude.com)

## das kostenlose LeseAbo



Nützen Sie unser kostenloses Abo und erhalten Sie aktuelles Wissen frei Haus oder per e-mail. Alle drei Monate erscheint eine Ausgabe zu verschiedenen Themen rund um das "altern mit Freude"



altern mit

Freude