

# Deine persönlichen Lachrezepte aus der Lach Apotheke für

- Deinen Energiekick
- Deine Glücksdusche
- Deine neuen Gedanken

*Über Wirkung und Nebenwirkung fragen Sie Ihre Lach-Apothekerin*

Du denkst vielleicht, ...wie soll ich lachen

... wenn mir vielleicht gar nicht danach zumute ist?

... wenn ich zu viel zu tun habe und mir denke: "Ich habe nichts zum Lachen!"

... wenn ich vor Stress und Terminen gar nicht mehr zum Atmen komme?

Doch damit du wieder mehr lachst, habe ich 3 Hinweise für dich:

1. Lachen verstehen
2. Lachen tun
3. Lachen leben

## 1. LACHEN VERSTEHEN

Denn Lachen bringt dir:

♥ **Energie:** Wenn du lachst führst du deinem Körper ganz schnell viel Sauerstoff zu. Vor allem deinem Gehirn. Denn das verbraucht ca. 80% des Sauerstoffs. Mehr Sauerstoff, bessere Durchblutung, alles gereinigt → bringt gleich mehr Energie.

♥ **Glücksbotenstoffe:** Dein körpereigenes Glückslabor ankurbeln! Es wird ein Vermögen in die Forschung gesteckt, um zu erforschen, was bei uns im Kopf los ist - bis jetzt erfolglos.

Wir haben alle unser eigenes Glückslabor – wir müssen es nur nützen.

Vorteil: Unser Glückslabor schüttet schon nach kurzer Zeit Lachen Glücksbotenstoffe aus, auch wenn du „nur“ Lachübungen machst. Du fühlst dich besser, auch wenn dir vorher nicht zum Lachen zumute war. Für dieses gute Ergebnis dürfen wir unseren Körper ein wenig austricksen.



♥ **Neue Gedanken:** Wenn du lachst kannst du nicht denken . Deine Gedanken werden unterbrochen, weil sich dein Gehirn „ausschaltet“. So gibt es Platz für neue Gedanken und die Gelegenheit für einen Sichtwechsel. Neue Lösungen, neue Gedanken die uns vorher verborgen waren, dürfen an die Oberfläche, dürfen ihren Platz finden.

♥ **Lachen ist ein gesundheitlicher Turbo:**

Lachen kurbelt dein Herz Kreislaufsystem an, du bist aktiver.

Lachen wirkt auf den Parasympathikus, deswegen hat es eine entspannende Wirkung.

Lachen massiert deine Organe, auch diese innere Massage entspannt.

Lachen reduziert die Produktion von den Stresshormonen Cortison und Adrenalin.

Lachen stärkt dein Immunsystem, indem es die Anzahl deiner natürlichen Killerzellen erhöht.

♥ **Dein Vorteil:** Du hast es immer mit und kannst es anwenden. Dein Körper kann nicht unterscheiden ob du eine Lachübung machst oder ob du etwas lustig findest und darüber lachst. Der Vorteil du musst nicht warten bis etwas Lustiges passiert. Das kann manchmal länger dauern oder manchmal passiert gar nichts Lustiges. Besser selbst Lachen.

## 2. LACHEN TUN

Das ist Lachen ohne Grund. Sowie Zähneputzen und duschen solltest du es zur Routine werden lassen, täglich zu lachen. Du kannst es verbinden und gleich in der Dusche lachen. So beginnst du den Morgen lustiger. Lach mit dir selbst.

Lache in der Früh gleich mit Lachübungen, wie schon gesagt üben, somit bist du unabhängiger von außen. Du kannst deine Glücksgefühle gewollt steuern, wenn du willst. Du kannst die Ausschüttung der Endorphine einschalten, das geht wann du willst, wo du willst und wenn du überhaupt willst. Es geht hier darum, wenn du dich entschließt es zu tun, dann tue es. Wenn du nicht willst, dann lass es. So wie alles ist auch Lachen, wenn du momentan wenig lachst, anfangs eine Übung, damit du wieder in Schwung kommst, so wie laufen, radfahren, ...

Wenn du geübt bist, dann sinkt deine Reizschwelle und du kannst wieder schneller und leichter lachen, deine Lachmuskeln sind trainiert.

## 3. LACHEN LEBEN



Wenn du die Vorteile schon spürst, dann solltest du es wirklich leben, leben beginnt mit täglich tun, deine Grundstimmung verändert sich. Du wirst gelassener, du bist friedfertiger, du wirst entspannter.

Du kannst auch lachen, wenn dir nicht danach zu Mute ist. Da du es wie eine Übung betrachten kannst, wenn du durstig bist, dann trinkst du etwas, wenn du hungrig bist, isst du etwas, wenn du deine Laune verändern willst, wenn du deinen Emotionen Luft machen willst, dann Lache einfach.

Ganz einfach, um in diesen Zustand des Lachens zu kommen, gehört Übung dazu.

Das geht in einer Gruppe leichter, doch auch alleine kannst du damit beginnen.

Es gibt zahlreiche Lachclubs, suche im Internet, wo in deiner Nähe ein Club ist. Bei uns im Lachzentrum finden jede Woche unterschiedliche Kurse statt. Das gesamte Angebot findest du hier: [Zum Lachangebot](#)

Doch auch das Lachen ganz alleine, ist schon der erste Schritt für ein gesünderes Leben.



## 5 Lach-Rezepte

Ich habe 5 Rezepte zum Lachen für dich.

Wirkung: phänomenal

Einnahme: so oft wie möglich

Risiko: es kann dein Leben zum Positiven verändern

Nebenwirkung: Lachen kann einen Bauchmuskelkater verursachen.

### Rezept 1

Dieses Rezept ist sehr einfach: fast zu einfach.

Ziehe ganz gewollt deine Mundwinkel in die Höhe.

Ein Stück höher geht noch und jetzt halte diese nach oben gezogenen Mundwinkel mindestens eine Minute.

Einfach wirken lassen. Nach ca. 60 Sekunden verändert sich deine Stimmung, Zufriedenheit stellt sich ein.

Du brauchst sonst nichts Großartiges tun, nur deine Mundwinkeln nach oben ziehen.

Lass es wirken.

Wenn dir dein Gehirn sagt „Das ist blöd“ ignoriere es. Es ist wirklich egal, lass den Gedanken vorbeiziehen und mach es einfach.

Also ziehe jetzt gleich deine Mundwinkel nach oben.

Geht schon los.

**Juhu.**



## Rezept 2

Wenn du dir schwer tust mit den Mundwinkeln nach oben ziehen, dann nimm als Unterstützung einen Bleistift als Hilfe.

Entweder wenn du alleine bist und du nicht gesehen wirst oder wenn du andere auch gleich zum Lachen bringen willst, dann versuche diese Übung öffentlich.

Es ist erwiesen, dass alleine das Hinaufziehen der Mundwinkel, eben wenn du einen Bleistift quer in den Mund nimmst, bewirkt, dass du dich bereits nach einer Minute besser fühlst.

Kann natürlich auch sein, dass du lachen musst, da dir der Sabber aus dem Mund rinnt ☐, dann nimm einen dünneren Bleistift oder Strohalm. Egal, es wirkt trotzdem ☐.

Es gibt Studien dazu, dass es die Stimmung hebt, wenn die Mundwinkel nach oben gehen d.h. die äußeren Mundwinkel werden bis zum Jochbein auf Smiley Höhe hochgezogen.

## Rezept 3

Die Lachtonleiter:

Tief Luft holen, einatmen und beim ausatmen gibst du Lachlaute von dir.

Jeder Sänger/ in hat seine bestimmten Aufwärmübungen zum Einsingen, um seine Stimme weich zu machen und sich einzustimmen. Du kannst dich mit deiner Lachtonleiter einlachen und auf Glücksgefühle einstimmen.

Die Lachtonleiter geht von unserer Körpermitte über das Herz bis nach oben zum Kopf.

### **Tief einatmen und du beginnst mit einem**

U - huhuhuhuhuhuhuhu huhuhuhuhuhuhuhu huhuhuhuhu -

Einatmen und dann

O - hohohohohho hohohohohho hohohohohho hohohohohho -

Wieder tief atmen und weiter mit

A - hahahahahaha hahahahah hahahahahaha hahahahahaha hahah -

Das wird jetzt meist schon lauter. Wieder einatmen und es folgt das

E - heheheheheee heheheheheheheheee hehehehehe -

Zum Abschluss tiefer Atemzug und jetzt kommt noch das

I - hihihihihihih hihihihih hihihihih hihihihihihihih

Und zuletzt, damit du das wohlige Gefühl spürst, das sich in deinem Körper ausbreitet, ein genießerisches mmmmmm mmmmmmm mmmmmmmmm!

Für den besten Erfolg wiederholst du deine Lachtonleiter 3-mal!





## Rezept 4

Für zwischendurch - schnell und unkompliziert eine sehr einfache Übung, auch für Lachanfänger.

Schau auf das Display deines Handys oder nimm dir ein Buch oder Eine Zeitung.

Stell dir vor, du siehst gerade etwas Lustiges oder du liest in der Zeitung etwas zum Lachen. Und jetzt lachst du los.

Vielleicht anfangs nur leise hihahaha, einfach vor sich hin kichern.

Möglicherweise kommst du dir auch noch etwas albern vor. Macht nichts! Dann kannst du gleich über dich selbst lachen und dann kommt das Lachen sowieso von ganz alleine.

## Hihahaha

Wie oft haben wir schon am Handy Leute lachen gesehen oder gehört?

Also keine Angst, dass du auffällst.

Ganz im Gegenteil, die Leute grinsen meist mit.



## Rezept 5

Achte auf ausreichend Schlaf.

Es gibt Phasen im Leben, da geht es uns nicht so gut, Lachen hilft. Doch einer der wichtigsten Gesundheitsförderer, das kann ich dir persönlich und auch als Apothekerin bestätigen, sind ausreichender Schlaf und Ruhephasen.

Dein Körper kann sich nur Erholen, wenn du ihm auch die Möglichkeit dazu gibst. Schlaf und Ruhe. Denn auch viel Lachen und Fröhlichkeit kann keinen Schlaf, keine Regeneration ersetzen. Dein Körper erneuert an einem Tag all deine Körperzellen, einmal alles Neu und das jeden Tag. Also schenke ihm ausreichend Schlaf damit er gut arbeiten kann.

Die ersten 4 Rezepte sind immer leicht und schnell einsetzbar. Ob im Auto, unter der Dusche, kurz am WC, am Gang, im Pausenraum. Immer dabei!

Rezept Nr. 5 braucht schon Einteilung und Zeitplanung, doch sei es dir wert!





## **BONUS REZEPT: Anerkennungs-lachen**

Stärkt das Selbstbewusstsein!

Eine wirklich schöne Übung. Damit kannst du jeden Tag deinen Selbstwert ein wenig steigern. Je öfter du die Übung machst – umso besser!

Wir selbst schenken uns viel zu wenig Anerkennung für all die kleinen und großen Dinge, die wir schaffen, machen, leisten.

Doch Schluss damit! Jetzt gibst du dir die Anerkennung, die dir zusteht und umarm dich selbst!

Spricht in deinem Inneren etwas dagegen, kommst du dir komisch vor? Halte es aus und du wirst sehen - es tut dir wirklich gut.

Gib deine rechte Hand auf die linke Schulter und deine linke Hand auf die rechte Schulter, dann klopf dir wertschätzend auf die Schultern und lach dir dabei zu!

Zur Steigerung und wenn du dich selbst anfeuern möchtest dann lobe dich lautstark mit: "SUPER, ... du bist spitze, super gemacht!". Und lach dabei!

Ja, du lobst dich selbst und schüttest gleichzeitig eine Ladung Glückshormone aus. Spür dein Glücksgefühl, das sich in deinem Körper ausbreitet und speichere es, es gehört dir und ist immer abrufbereit!

**Du hast einen großen Schatz in dir!**



Deine persönlichen Lachrezepte aus der  
Lach Apotheke

Ich hoffe du hast durch diese Übungen Lachen in dein Leben zaubern können. Dabei Pause gemacht, Energie getankt und fühlst dich jetzt frisch und munter.

Aus meiner persönlichen Erfahrung aus meinen Lachkursen weiß ich, dass du das beste Ergebnis erzielst, wenn du die Übungen regelmäßig machst. Die Lachschwelle sinkt, die Lachwelle wird stärker und du kommst schneller zu deinem persönlichen Glücksgefühl.

Ich meine jedoch jetzt nicht, dass du nur mehr schmunzelnd, grinsend und lachend durch die Gegend läufst und die anderen Emotionen unterdrückst. Denn alle Emotionen gehören zum Leben. Doch du sollst dich spüren und wissen, dass du mit Lachen immer ein Werkzeug bei dir hast, das dein Leben leichter macht und verschönert.

Für weitere Anregungen, um in die Tiefe zu gehen und 2 Tage voller Spaß und Lachen zu erleben lade ich dich zu meinen Seminaren ein.

Mehr unter [www.nina-fuchs.com/lachangebot/](http://www.nina-fuchs.com/lachangebot/)

In diesem Sinne  
Lache und das Leben lacht zurück

Deine Nina

Nina Fuchs  
Gesundheitsförderung durch Lachen

Web: [Lachapotheke.com](http://Lachapotheke.com)  
Mail: [smile@nina-fuchs.com](mailto:smile@nina-fuchs.com)  
Tel: 069918088883



Ein paar Worte zu mir:



Ich liebe Lachen. Es gibt mir Kraft, schenkt mir Energie und unterstützt meine innere Balance. Lachen erleichtert meine Arbeit und steigert meine Produktivität. Zusätzlich schafft Lachen ein positives, optimistisches Arbeitsklima.

Beruflich bin ich selbständige Apothekerin und Gründerin des Lachzentrums. Ich bin Trainerin für Stressmanagement und Bournout Prävention. Habe zahlreiche Ausbildungen in der Komplementär Medizin, doch die Ausbildung zur Lachyogalehrerin (Laughteryoga Universität Indien) hat mein Leben wirklich verändert. Ich vertraue der Kraft des Lachens.

Privat lebe ich in einer Lebensgemeinschaft, habe 2 Töchter und eine große Patchworkfamilie.

Außerdem bin ich Genießerin und verreise sehr gerne, liebe das Meer und das Meer der Wiener – den Neusiedlersee. Neuerdings laufe ich wieder sehr gerne, das macht meinen Kopf frei, Zeit für mich verbringe ich am liebsten in der Natur. Vor allem lese ich sehr gerne. Manchmal tue ich



auch gerne nichts, einfach nichts (das habe ich erst gelernt). Wichtig sind für mich (und meine Umgebung) mein Schlaf und gutes, gesundes Essen!

Ich liebe Lachen und mein Leben.

Wöchentlich veranstalte ich einen Lach-Club, in dem ich dir

- ) die gesundheitsfördernde Kraft von Lachen zeige.
- ) wie du durch Lachen schnell zu neuer Energie kommst.
- ) das Rezept zu lachen, auch wenn du im Alltag nichts zu lachen hast.

Wenn du einmal dabei sein möchtest, dann besuche mich und mein Team auf der [Webseite der Lachapotheke](#). Dort gibt es mehr über uns, unser Angebot und alle Termine der Lach-Seminare.

Außerdem kannst du dich zu meinem Newsletter anmelden. Jede Woche schreibe ich Humorvolles und Nachdenkliches über Lachen und Gesundheit.

[Zum Newsletter anmelden](#)

mit lachenden Grüßen  
Nina Fuchs