



## Gesundheitstipp

### Mimik-Yoga: für gute Laune und weniger Stress

Das Gesicht ist oft das Erste, was wir von einem Menschen wahrnehmen, und es kann ganz unterschiedlich aussehen und wirken: Unsere Mimik zeigt sich mal lachend, mal konzentriert, verärgert, zufrieden oder gestresst. Unser Gesichtsausdruck spiegelt unsere Emotionen wider und kann bei unserem Gegenüber ebenfalls etwas bewirken. Zum Beispiel, wenn wir jemanden anlächeln! Denn Lachen wirkt ansteckend und schüttet das Glückshormon Endorphin aus, das die Produktion des Stresshormons Adrenalin hemmt.

Weil Lachen für unser Wohlbefinden so wichtig ist, hat es sogar einen eigenen Tag: Immer am ersten Freitag im Oktober ist Welttag des Lächelns. Ob Brückentag oder normaler Arbeitstag: Feiern Sie ihn doch mit einer Extraportion Lächeln! Die Challenge: Versuchen Sie bewusst, Menschen anzulächeln, auf dem Weg zur Arbeit, am Arbeitsplatz, in der Mittagspause, nach Feierabend.

Lächeln Sie nicht nur Menschen an, die Sie kennen, sondern auch Fremde – und schauen Sie, was passiert! Lächeln Menschen zurück, verbessert sich die Stimmung? Das ist sogar sehr wahrscheinlich. Verantwortlich dafür sind die Spiegelneuronen, die im Gehirn aktiv werden, sobald Menschen miteinander agieren. Sie sorgen dafür, dass wir emotional von dem angesteckt werden, was wir beobachten: Ein freundliches Gesicht löst bei uns viel positivere Reaktionen hervor als ein schlecht gelauntes.

Am Arbeitsplatz gilt das Gleiche: Gut gelaunte, freundliche Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte können durch ihre positive Haltung die Stimmung im Team deutlich verbessern. Die Arbeit macht gleich viel mehr Spaß – und das reduziert das Stressempfinden.

Sie wollen noch mehr Entspannung am Arbeitsplatz? Dann probieren Sie doch mal Mimik-Yoga aus: einfache Übungen für Gesichtsmuskulatur und Mimik, die man prima zwischendurch am Arbeitsplatz machen kann.

## Schnelle Mimik-Entspannungsübungen für zwischendurch

- **Grimassen schneiden:** Wenn wir uns auf die Arbeit konzentrieren, merken wir manchmal gar nicht, dass wir unsere Stirn in Falten legen oder die Lippen zusammendrücken. Zur Lockerung der gesamten Gesichtsmuskulatur: Wenn gerade niemand schaut, schneiden Sie doch mal ein paar Grimassen, so wild Sie können. Das löst die Muskulatur und macht Spaß!
- **Stirn entspannen:** Kneifen Sie die Augenpartie zusammen und pressen Sie die Lippen aufeinander, als ob Sie in eine saure Zitrone gebissen hätten. Halten Sie die Position sieben Sekunden. Reißen Sie dann die Augen weit auf, ziehen Sie die Augenbrauen nach oben und öffnen Sie die Lippen. Wechseln Sie mehrmals zwischen diesen beiden Gesichtsausdrücken hin und her.
- **Lippen blubbern:** Lippen locker aufeinanderlegen und blubbern lassen, das entspannt die Kiefer- und Mundmuskulatur.
- **Weit blicken:** Bildschirmarbeit und ständige Handynutzung belasten die Augen. Gönnen Sie ihnen eine Erholungspause: Blicken Sie in die Ferne, am besten aus dem Fenster oder zumindest den Gang hinunter. Die Fokussierung auf die Weite entspannt den Ziliarmuskel, der die Augenlinse auf das Sehen in der Nähe und der Ferne einstellt.
- **Augen palmieren:** Reiben Sie Ihre Handflächen kräftig gegeneinander, bis die Hände warm sind. Legen Sie die Handflächen über die Augen und halten diese Position ein bis zwei Minuten. Durch die Wärme und die Dunkelheit bekommt Ihre Augenpartie eine Extraportion Erholung.

- **Wangen aufblasen:** Wangen und Mundregion lockern mit der „Kugelfisch“-Übung: Mund schließen und beide Wangen aufblasen so weit Sie können. Fünf Sekunden halten und Luft wieder herausströmen lassen. Nun im Wechsel einmal die linke und dann die rechte Wangen aufblasen, je fünf Sekunden halten, fünfmal wiederholen.



## Bewusster & entspannter leben mit der 7Mind-App

Mit der 7Mind-App können Sie im hektischen Alltag inne halten, Ihren Geist entspannen, neue Kraft schöpfen und gelassener werden. Nutzen Sie als Barmer-Mitglied die App zwölf Monate kostenlos, inklusive vier Präventionskursen zur Auswahl zu Themen wie Schlaf und Muskelentspannung.



Mehr Infos unter:  
[www.barmer.de/7mind](http://www.barmer.de/7mind)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement

[thorsten.noll@barmer.de](mailto:thorsten.noll@barmer.de)

#### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

#### Abbildung

Getty Images: © Morsa Images

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.