Lachen ist Gesund

- Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt ❤️
- Endorphine steigen ⬆️
- Sauerstoffzufuhr wird erhöht ⬆️
- Cortisol nimmt ab ⬇️
- Opioide werden freigesetzt ⬆️
- Adrenalin nimmt ab ⬇️
- Muskeln werden angespannt/entspannt ⬆️⬇️

Dr. Kleinhirn.eu

Quelle Quarks