



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 Extra-portion 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

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement

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.



BARMER

Health Advice

Yoga for your facial muscles: for a good mood and less stress

A person's face is often the first thing we look at when we meet someone, and it can look different and affect us differently: our facial expressions can range from smiling, to focused, to angry, to satisfied to stressed. Our facial expressions reflect our emotions and can also make a difference in how the person we are talking to feels. That is especially true when we smile at someone! Laughter is contagious and releases the happiness hormone endorphin, which also inhibits the production of the stress hormone adrenaline.

And as laughter is so important for our well-being, it even has its own day: the first Friday in October is World Smile Day. And whether you're at work or you aren't, celebrate it by trying to smile a little more! The challenge: go out of your way to smile at people on your way to work, at work, at lunch and after work.

Don't just smile at people you know, but also at strangers – and see what happens! Does anyone smile back, did you feel better? We're pretty sure the answer is "yes". This is due to what are known as the mirror neurons, which become active in the brain as soon as people interact with each other. They ensure that we are affected emotionally by what we see: a friendly face elicits far more positive reactions than an ill-tempered one.

The same applies at the workplace: good-humoured, friendly colleagues and managers can significantly improve the mood in the team if they have a positive attitude. That makes the working day more fun – and this reduces stress.

Do you want to feel more relaxed at work? Then try facial yoga: simple exercises for your facial muscles and expressions which you can fit in during your working day.

Quick facial relaxation exercises during your working day

- **Make some faces:** Sometimes when we're focusing on our work, we don't even realise that we're frowning or pursing our lips. Have a go at relaxing your facial muscles: make some crazy faces when nobody's looking. It doesn't just relax your facial muscles, it's also fun!
- **Relax your forehead:** Close your eyes tightly shut and purse your lips as if you've just bitten into a particularly sour lemon. Hold the same position for seven seconds. Next, open your eyes wide, raise your eyebrows and open your lips. Switch back and forth between these two facial expressions several times.
- **Blow some raspberries:** Blowing some raspberries with your lips relaxes your jaw and mouth muscles.
- **Look into the distance:** Screen work and repeatedly looking at your mobile phone strains your eyes. Give them a break: look into the distance, ideally out of the window, or if not, focus on the far wall. Doing this exercise helps relax your ciliary muscle, which adjusts your eye between viewing things close and at a distance.
- **Palms to eyes:** Rub your palms together vigorously until your hands are warm. Place your palms over your eyes and keep this position for one to two minutes. The warmth and darkness will give the area around your eyes an extra dose of relaxation.

- **Inflate your cheeks:** Relax your cheeks and mouth with the "puffer fish" exercise: close your mouth and inflate both your cheeks as much as you can. Hold it for five seconds before letting the air out. Next, alternately inflate your left cheek and then your right cheek, holding each for five seconds, and repeat five times.



Live more consciously and relaxed with the 7Mind app

With the 7Mind app you can pause in your hectic everyday life, relax your mind, gain new strength and become more relaxed. As a BARMER member, you can use the app free of charge for twelve months, including four prevention courses to choose from on topics such as sleep and muscle relaxation.



More information on the German Website:
www.barmer.de/7mind

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Thorsten Noll

Employee Corporate Health Management

thorsten.noll@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Morsa Images

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.