



Mach dir keine Sorgen, sei glücklich

Placeholder for the "Links" field

Share

- [Pinterest \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Facebook \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Twitter \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Download \(wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

THINK & CHEW

## **mach dir keine Sorgen, sei glücklich**

mit Gum Yoga zu mehr Happiness



Heute findet der 11. „World Happiness Day“ (dt. Weltglückstag) seit seiner Einführung durch die UN im Jahr 2013 statt. Dieser Tag soll alle Menschen weltweit daran erinnern, ihr Glück und ihr Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Zur Feier dieses Tages hat sich Mars Wrigley mit Jennifer Lange zusammengetan und eine neue Entspannungstechnik entwickelt: Gum Yoga. Mit diesem Trend lassen sich kleine Entspannungsmomente ganz leicht in den Alltag integrieren. Somit können die Glücksreserven – nicht nur – im März wieder aufgefüllt und geschützt werden.

Unserem Glück im Alltag stehen einige Hindernisse im Weg, wie Stress am Arbeitsplatz, Auseinandersetzungen mit Freunden oder Zuspätkommen zu Terminen – Situationen, die Mikrostress auslösen. Mikrostress ist ein kleines Aufflackern von Stress, das zu jedem Zeitpunkt des Tages auftreten kann. Diese kleinen Stressmomente erscheinen zunächst unbedeutend, aber wenn sie sich häufen, können sie das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.

92% der Deutschen geben an, dass sie Mikrostress mindestens einmal pro Woche und 83% sogar einmal pro Tag erleben. Besonders häufig findet Mikrostress am Arbeitsplatz statt. Es dauert ca. 20 Minuten um sich von einem solchen Stressausbruch zu erholen. Meditieren ist für 24% der Deutschen eine beliebte Möglichkeit, um Stress abzubauen und 20% kauen in Stresssituationen gerne Kaugummi. Viele haben aber auch noch nicht die richtige Lösung gefunden, die ihnen wieder zu mehr Entspannung verhilft.\*

```
.embed-container { position: relative; padding-bottom: 56.25%; height: 0; overflow: hidden; max-width: 100%; } .embed-container iframe, .embed-container object, .embed-container embed { position: absolute; top: 0; left: 0; width: 100%; height: 100%; }
```

### **Gum Yoga: Der Gute Laune-Boost für zwischendurch**

Für jeden, der noch auf der Suche nach dem richtigen Stresslöser oder einfach einer kurzen Auszeit zwischendurch ist, gibt es nun Gum Yoga. Mars Wrigley und Jennifer Lange

kombinieren die beiden beliebten Entspannungstechniken Meditieren und Kaugummikauen und zeigen, wie man mit Gum Yoga Mikrostress im Alltag und bei der Arbeit ganz leicht entgegenwirken kann, um das Wohlbefinden zu steigern und kleine Momente der Freude während des Tages zu schaffen. Dabei werden Yoga und gezieltes Kaugummikauen in einfachen Übungen vereint, die jederzeit durchgeführt werden können, um bewusst für ein wenig Entspannung und ein Lächeln zu sorgen.

Mit folgenden Gum Yoga Übungen, die sich überall und jederzeit praktizieren lassen, soll auf eine außergewöhnliche und frische Art ein entspanntes Lächeln in jedes Gesicht gezaubert werden. Man benötigt nichts außer maximal 10-15 Minuten Zeit, einen bequemen Sitzplatz und natürlich einen Kaugummi.

**The Chew:** Der Kaugummi wird jeweils langsam auf jeder Seite gekaut. Dabei soll der erfrischende Geruch, Geschmack und die Konsistenz wahrgenommen werden!

**The Massage:** Mit einer Massage werden angespannte Stellen im Gesicht mit sanften kreisenden Bewegungen entspannt.

**The Circle:** Der Kaugummi wird, für den Stressabbau, jeweils auf jeder Seite in kreisförmigen Bewegungen über die inneren Wangen geführt.

**The U:** Die Zunge wird in einem U geformt (so gut wie möglich) und so weit es geht ausgestreckt. Der Kaugummi muss dabei in der Mitte der Zunge liegen.



**The Lion:** Mit dem Kaugummi auf der Zunge wird beim Ausatmen so laut wie es geht gebrüllt, um alle Anspannung „wegzubrüllen“.

**The Gum Face:** Die ausgestreckte Zunge mit dem darauf liegenden Kaugummi nach links und rechts bewegen. Die Augen bewegen sich jeweils zur gegenüberliegenden Seite.

**The Gum Face II:** Die rechte/linke Wange wird mit der Zungenspitze von innen berührt. Gleichzeitig geht die Blickrichtung der Augen in dieselbe Richtung.

**The Blow Fish:** Mit aufgepusteten Wangen wird die Luft für 5 Sekunden angehalten. Beim Zusammenziehen der Wangen bildet der Mund einen Kussmund. Der Kaugummi ist in der Wange geparkt.

**The Happy Face:** Der Abschluss des Gum Yogas ist eine Lachübung, bei der man die Mundwinkel nach oben zieht und einfach Spaß mit dem Kaugummi hat und die Entspannung genießt. Auch Gum Bubbles sind erlaubt!

Jennifer Lange sagt: "Wir freuen uns sehr, den Weltglückstag als einen so wichtigen Tag zur Förderung von Wohlbefinden und Glück zu begehen. Durch die Gum Yoga Übungen, die wirklich jederzeit und überall umsetzbar sind, möchten wir für mehr Gelassenheit, Freude und bewusste "Ich-Momente" im Alltag sorgen. Viel Spaß beim Nachmachen!"

*\* Mars Wrigley, Microstress Survey 2023. Repräsentative Online-Befragung mit 1.000 Personen aus Deutschland zwischen 16 und 42 Jahren, durchgeführt von Censuswide im Auftrag von Mars Wrigley UK.*

---

**Source URL:** <https://www.extrakaugummi.de/articles/mach-dir-keine-sorgen-sei-gluecklich>