

Sehr ansteckend! Und trotzdem sehr gesund!

Was ist sehr ansteckend und trotzdem sehr gesund? Genau! Lachen! Kein mildes Lächeln, kein höhnisches, kein antrainiertes Berufs-Lächeln, schon gar kein Auslachen.

Aber ehrliches, herzhaftes Lachen!

- Eine Minute herzhaftes Lachen baut Stresshormone ab und hilft Ihrer Vitalität ebenso wie 10 Minuten Joggen oder 20 Minuten Entspannen
- Beim Lachen sind bis zu 300 Muskeln beteiligt: nicht nur Gesichtsmuskeln, auch Hals-, Rippen-, Zwerchfell- und Bauchmuskeln
- Lachen steigert die Immunabwehr, versorgt Gehirn und Lunge mit Sauerstoff
- Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet – sie wirken entzündungshemmend und schmerzstillend
- Ebenso werden Stoffwechsel und Verdauung angeregt
- Einige Studien kamen zu dem Ergebnis, dass häufiges Lachen Depressionen und Herzinfarkt vorbeugen kann
- Lachen wirkt sogar ähnlich einer Droge, es werden die gleichen Hirnregionen angeregt: die Euphorie entsteht im Belohnungszentrum
- Lachende Menschen werden als attraktiver und sympathischer wahrgenommen
- Bei einem Lachanfall presst die Muskulatur Luft mit mehr als 100 km/h heraus. Gleichzeitig entspannen sich die Muskeln in Unterbauch und Beinen (wenn jemand vor Lachen fast vom Stuhl fällt..)
- Und nicht zuletzt gibt es sogar einen Weltlachtag: jeweils am ersten Sonntag im Mai wird um 14h (MEZ) für drei Minuten gemeinsam gelacht!

