

## Lachen ist gesund!



DEUTSCH-TO-GO.DE

Hätten Sie gedacht, dass wir beim Lachen insgesamt 80 Muskeln betätigen?

Allein in unserem Gesicht spannen wir 17 Muskeln an: Die Augenbrauen gehen nach oben, die Augen werden eng wie Schlitze, die Nasenlöcher werden dagegen weit und wir atmen schneller. Unsere Mundwinkel ziehen wir nach oben und zeigen Zähne. Im Rest des Körpers entspannen sich Muskeln, z.B. in den Beinen und im Bauch. Daher kippen wir manchmal beim Lachen nach vorne. Unsere Blasenmuskulatur entspannt sich dabei mitunter so stark, dass wir uns sprichwörtlich vor Lachen in die Hose machen. Kinder lachen übrigens etwa 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal.

Lachen hat viele positive Effekte. Unsere Lunge wird durch das schnelle Atmen gestärkt und wir nehmen mehr Sauerstoff auf. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone produziert. Forschungen haben gezeigt, dass Lachen das Herzinfarkttrisiko senkt und Schmerzen lindert. Sind das nicht Gründe, einmal wieder herzlich zu lachen?

(145 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) - Zusammenfassung aus Teilen folgender Artikel (Seitenaufrufe 01072017):*  
*<http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwieistlachenwirklichgesund100.html> -*  
*<http://www1.wdr.de/kinder/tv/neuneinhalb/mehrwissen/lexikon/l/lexikon-lachen-100.html> -*  
*<https://www.palverlag.de/Heilkraft-des-Lachens.html>)*