

Warum Lachen gesund und glücklich macht

Die Medizin ist kostenlos und frei von Nebenwirkungen: Lachen ist gesund – das beweisen immer mehr Studien. Mit einem kurzen "Haha Hihi" ist es jedoch nicht getan. Je länger und je öfter man lacht, desto intensiver sind die Effekte - und die sind erstaunlich heilsam. Gelotologie nennt sich das neue Fachgebiet, das die Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit untersucht. Wer jedoch heilsame Wirkung des Lachens nutzen will, muss bewusst Reize suchen, die zum Lachen anregen. ... Gleichzeitig unterstützt Lachen Heilungsprozesse im Körper. So bremst beispielsweise das Gehirn beim Lachen die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison. Anspannung und Stress werden wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Und: „Beim Lachen wird verstärkt Serotonin ausgeschüttet. Dies wird plakativ auch als Glückshormon bezeichnet. Wer viel lacht, fühlt sich also besser“, sagt Humanbiologe Niemitz. Menschen, die unter Depressionen leiden, könnten gezieltes Lachen gewissermaßen zur Selbstmedikation nutzen.

(Quelle: <https://www.welt.de/wissenschaft/article876622>. Veröffentlicht am 16.05.2007)

Lachen über das Virus kann helfen

BERLIN „Es ist ernst. Nehmen Sie es auch ernst.“ Diese Sätze sagte die Bundeskanzlerin Angela Merkel vergangene Woche im Fernsehen. Sie meinte damit das neuartige Coronavirus. Denn es sollen sich nicht noch mehr Menschen damit anstecken. Das Virus ist also eigentlich keine lustige Sache.

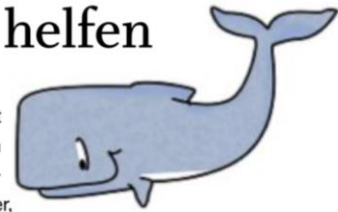
Aber darf man trotzdem darüber Witze machen? „Klar darf man über Corona Witze machen“, sagt zum Beispiel der Komiker Christian Habekost. Er meint allerdings auch, manche Menschen verstün-

den gerade vielleicht nicht ganz so viel Spaß. Denn sie machten sich Sorgen um die Gesundheit und darüber, wie es weitergeht.

Was jemand lustig findet und was nicht, ist bei jedem Menschen ein bisschen anders, sagt Kareen Seidler. Sie kennt sich gut mit Humor aus, also etwa mit Scherzen und der Wirkung von Lachen. Dabei kann es auch so sein, dass man den einen Spruch heute noch lustig findet, in einer Woche aber nicht mehr. Humor hängt nämlich auch von der Situation ab.

Trotzdem gibt es zur Zeit eine Menge Witze, die mit den Folgen dieser Krise zu tun haben. Zum Beispiel darüber, dass einige Leute gerade sehr viel Klopapier gekauft haben.

Es sei ganz normal, dass wir uns über das lustig machen, was uns sehr beschäftigt, sagt Kareen Seidler. Humor hilft uns, mit Anspannung und Angst besser klar zu kommen, erklärt sie. Lachen ist also eine Art und Weise, mit einem Problem umzugehen. Etwas Schweres wird so ein bisschen



leichter. Dass Lachen gut tut, hast du bestimmt schon mal an dir selbst festgestellt. Selbst wenn man traurig war, fühlt man sich besser, nachdem man herzlich gelacht hat. Wissenschaftler sagen: Lachen ist gut für den Körper und die Seele. Es ist also besonders in schwierigen Zeiten hilfreich, mal so richtig zu lachen.

(Quelle: Flensburger Tageblatt vom 24.03.2020)



Suche aus dem Internet, aus Zeitschriften, aus Zeitungen, aus Büchern lustige Geschichten oder Witze heraus, die zum Lachen verhelfen und erstelle daraus ein Büchlein, das du beispielsweise deinen Nachbarn als kleinen Gruß von dir vor die Tür legst.



Vielleicht hast du auch Lust, mit deiner Familie eine lustige Szene zu filmen und sie über social media Kanäle, die du nutzt, zu teilen?!