

in

in-online.ch

**Kunst
des Lachens**





Lachtherapie
Besonders im Krankenhaus hat man meist nicht viel zu lachen. Damit kranke Kinder im kargen Klinikalltag etwas Abwechslung bekommen, gibt es Klinikclowns, die mit ihren Spässen zum Wohlbefinden der Kinder beitragen.

Weltlachtag
Mittlerweile gibt es für alles einen Tag. Auch fürs Lachen. Jährlich am ersten Sonntag im Mai darf um 14 Uhr für drei Minuten von ganzem Herzen gelacht werden. Die Idee zum Weltlachtag stammt von der Yoga-Lachbewegung, die weltweit in mehr als 6000 Lachclubs organisiert ist. Seit 1998 wollen die Anhänger der Bewegung die Welt ein Stückchen besser machen.

Schon gewusst?
Beim vollen Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch 300 Muskeln angespannt, davon 17 allein im Gesicht.

lach dich alt

Dass Lachen gesund ist, wissen wir längst.

Mittlerweile wurde dies auch von der sonst eher trockenen Wissenschaft belegt. Ja, es gibt tatsächlich Lachforscher, die sich auf diesem Gebiet betätigen. Ihre Disziplin wird Gelotologie genannt.

Achtung, ansteckend!
Das wissenschaftlich-fröhliche Fazit: Lachen wirkt sich nachweislich positiv auf das menschliche Wohlbefinden aus, stärkt die Abwehrkräfte und lindert Schmerzen. Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Achten Sie doch einmal bei einem Bummel durch die Stadt auf die entgegenkommenden Gesichter. Sie werden feststel-

len, dass in unserer hektischen Zeit lächelnde Mienen selten geworden sind. Aber dem können Sie entgegenwirken: Mundwinkel hoch und fröhlich die Passanten anlächeln! Das hebt auch die Stimmung der Beglückten, denn Lächeln und Lachen stecken an.

Lachrevolution
Ob herzlich oder laut, prustend oder grunzend – plötzlich verlieren Alltagsorgen an Wichtigkeit, und man spürt eine herrliche Lebenslust. Lachen kurbelt die Durchblutung an und fördert so den Kreislauf. Lachen Sie sich und Ihre Mitmenschen gesund. Dann wird die Welt ein bisschen besser ...

Gesund und heiter
Unglaublich, aber wahr, was für vielfältige Einflüsse ein von Herzen kommendes Lachen auf den Körper hat:

- Das körpereigene Immunsystem wird aktiviert.
- Der Stoffwechsel wird angeregt.
- Der Blutdruck sowie der Blutzuckerspiegel sinkt.
- Das Schmerzempfinden wird reduziert.
- Die Konzentration wird gefördert.

Lachen Sie mit!
Amüsantes und Lachhaftes wartet auf Sie auf www.in-online.ch

