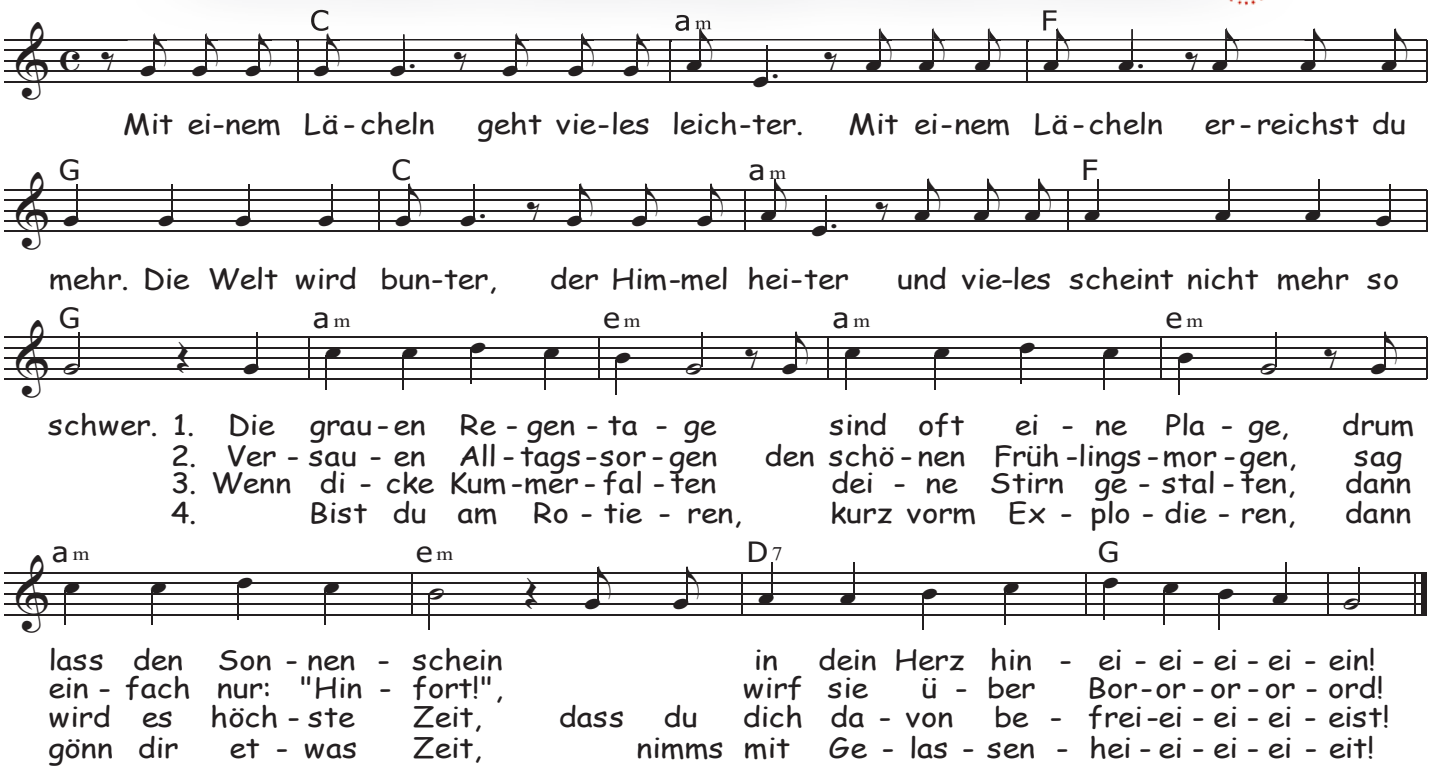
Mit einem Lächeln geht vieles leichter

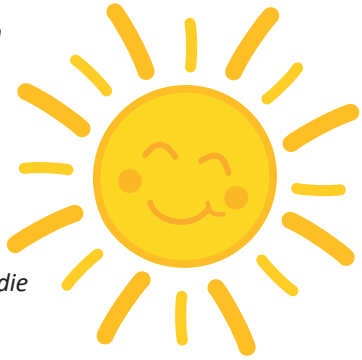
Text & Musik: Kurt Mikula



Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin

135 Muskeln arbeiten für ein Lachen: *Die mimische Muskulatur mit sechs Bewegungsmuskeln an jedem Auge beginnt, es folgen zwanzig Muskeln auf beiden Seiten des Mundes. Bei einem kräftigen Lachen gerät der gesamte Kopf in Bewegung und zwanzig verschiedene Halsmuskeln lachen mit. In der Rippenmuskulatur kommen 24 Muskeln pro Seite zum Einsatz. Auch Zwerchfell und gerader Bauchmuskel erhärten sich rhythmisch.*



Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. *Das haben Lachforscher (Gelotologen) herausgefunden. Für die kurze Zeit des Lachens sei der Körper in einem positiven Stresszustand. Die Schultern zuckten, der Brustkorb bebe und das Zwerchfell hüpfe. Das Herz schlage beim Lachen schneller, der Blutdruck steige und Sauerstoff werde über die Atmung in die Lungen gepumpt. Nach dem Lachen falle der Blutdruck langsam wieder ab und Stresshormone werden abgebaut. Dadurch werde das Immunsystem gestärkt.*

Erwachsene lachen 15 Mal täglich. Kinder bringen es dagegen auf 400-mal am Tag*, wenn man Kichern, Wiehern, grölen und alle anderen Formen des Lachens zusammenzählt.*