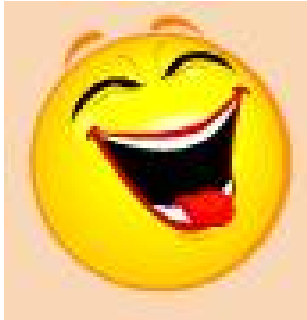


## Lachen ist die beste Medizin ...

Der Volksmund weiß schon lange, dass Lachen die beste Medizin ist. Bereits im Mittelalter gab es Ärzte, die ihren Patienten Lachtherapien verschrieben. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Lachen zur Genesung beitragen kann, was lange Zeit viel zu wenig beachtet wurde.

So ist *eine Minute Lachen* so erfrischend wie *45 Minuten Entspannungstraining*.



Wer sich beim Lachen so richtig ausschüttelt, bewegt nicht nur die Mehrzahl der 21 Gesichtsmuskeln sondern insgesamt *80 aktivierte Muskeln*.

Lachen *entspannt, lindert quälende und sogar chronische Schmerzen, senkt den erhöhten Blutdruck, sorgt für eine ruhigere, aber auch tiefere Atmung* und bei chronischer Angst und Depression hat sich Humor und damit Lachen als wirksames Rezept bewährt.

- **Nehmen Sie das Leben und sich nicht zu ernst!** Wenn Sie über sich lachen lernen, sind Sie schon auf der Überholspur. Bitte kein schadenfrohes Gelächter über den Mitmenschen - auf Kosten anderer zu lachen ist billig und sollte einem fröhlichen Gemüt fremd sein.
- **Kinder beherrschen die Gefühlsäußerung des Lachens am besten.** Sie lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund **400 Mal am Tag. Erwachsenen lachen nur 15 Mal am Tag** – viel zu selten, sagen Experten. Überlegen Sie einmal für sich, wie häufig lachen Sie eigentlich am Tag? Einmal? 5 Mal? 20 Mal? Ist Ihnen das Lachen schon vergangen?
- **Fröhliches Begrüßungslachen öffnet Türen.** Verlegenes Lachen lässt Fehler oder Unsicherheiten weniger schwer wiegen. Entschuldigendes Lachen hilft, Missstimmungen aus der Welt zu schaffen – solche Anlässe warten nur darauf genutzt zu werden.

