

### Lachen — eine ganz ernste Sache

I. Auch wenn es so leicht und lustig scheint, Lachen ist für den Körper vor allem eine schwere Arbeit. Denn zum Lachen brauchter sehr viele Muskeln. Die ganze Atem-Muskulatur, die Gesichtsmuskeln sowieso und auch die Schultern und der Oberkörper machen mit. Und auch der Bauch bewegt sich. Bis zu achtzig Muskeln sind da im Einsatz! Hast du das gewusst? Siebzehn Muskeln im Gesicht und bis zu achtzig im ganzen Körper bewegen wir, wenn wir lachen.

II. Und warum der ganze Stress? Klar, weil es eben so zum Lachen ist, wenn was lustig ist. Dann kann man ja eigentlich auch gar nicht anders, dann muss man einfach lachen. **Natürlich findet jeder etwas anderes lustig, ... die meisten Menschen können über Witze, Grimassen, Scherzfragen oder lustige Filme lachen.**

III. Immer, wenn wir was lustig finden, ist unser Körper glücklich. Dann nämlich werden von ganz vielen Stellen im Körper Glückshormone losgeschickt. Und je lustiger was ist, desto glücklicher sind wir. Bis es kaum noch auszuhalten ist! Wissenschaftler glauben, dass wir lachen, um uns von diesem riesigen Glücksgefühl zu befreien. Deshalb können wir manchmal vor Lachen fast platzen. Lachen ist eine besondere Form vom Atmen.

IV. Wie sich das Lachen anhört, hängt davon ab, ob ein großer Mensch mit einem großen Brustkorb und einem dicken Bauch lacht, dann gibt es ein ganz dunkles „hohoho“-Lachen, oder ob eine ganz dünne Person lacht, die sowieso schon eine helle Stimme hat, dann klingt es mehr nach „hihihi“.

V. Lachen ist gesund! Und weil wir beim Lachen tiefer atmen, wird der ganze Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Das stärkt das Immunsystem, die Körperpolizei, die unseren Körper gegen Eindringlinge wie Bakterien und Viren schützt. Lachen macht also gesund und lässt uns sogar auch besser denken. Denn auch das Gehirn freut sich über eine Extra-Portion Sauerstoff!

VI. Ob du das lächerlich findest oder nicht: Es gibt sogar eine Wissenschaft vom Lachen, die Gelotologie. Die Forscher meinen, Lachen ist angeboren und die Menschen haben schon gelacht, noch bevor **sie** überhaupt gesprochen haben. Lachen steckt an und verbindet die Menschen miteinander. Wer viel lacht, streitet weniger. Manchmal klappt es auch gar nicht mit dem Lachen: Lachen auf Befehl ist zum Beispiel sehr schwer. Kinder lachen übrigens mehr als Erwachsene. Warum, das wissen die Wissenschaftler noch nicht. Aber sie sagen, Kinderlachen bis zu vierhundert Mal am Tag, Erwachsene nur zwanzig Mal! Ganz wenig, oder?

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Lachen ist gesund, ...

- 1) obwohl man beim Lachen nicht gut atmen kann.      2) weil es das Immunsystem stärker macht.  
3) obwohl verschiedene Viren beim Lachen in den Körper eindringen können.      4) obwohl nur dumme Menschen viel lachen.