



WUSSTEST
DU SCHON?

LACH DICH GESUND!

**Komödien, Sketch-Shows oder lustige Serien –
zu lachen gibt es im Fernsehen für jeden etwas.
Aber was passiert dabei eigentlich im Körper?**

Wir grinsen in uns hinein oder beugen uns vor. Gekicher nach vorne. Wir halten uns den Bauch und lachen uns schief, schlapp oder kaputt. Wir schütteln oder kugeln uns vor Lachen, lachen Tränen oder machen uns vor Lachen fast in die Hose. Vielfältige Ausdrücke beschreiben unser Lachen und zeigen, dass wir mit dem ganzen Körper lachen. Dabei werden über 80 Muskeln bewegt, vor allem im Gesicht, in der Brust und im Bauch. Deswegen kann dir nach Lachanfällen schon mal der Bauch wehtun. Während des Lachens werden Glückshormone freigesetzt. Die kleinen Botenstoffe wandern durch den Körper und sorgen nicht nur für gute Laune: Menschen empfinden beim Lachen sogar Schmerzen als weniger schlimm. Lachen ist also ganz schön gesund und macht außerdem glücklich!

