

11.11.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Lachen ist gesund

Ich lache für mein Leben gerne. Und deswegen freue ich mich besonders, dass heute am 11.11. nicht nur der heilige Martin gefeiert wird, sondern auch die fünfte Jahreszeit beginnt. Wenn ich die vielen schunkelnden und singenden Menschen sehe, schenkt mir das jedes Mal gute Laune und ich freue mich über die Fröhlichkeit der Menschen.

Beim Lachen werden rund 300 Muskeln angespannt

Was passiert eigentlich genau, wenn wir lachen? Die Antwort darauf ist ziemlich spannend: Im Gehirn wird der Teil aktiviert, der für die Steuerung der Lachmuskeln im Gesicht zuständig ist. 17 Muskeln im Gesicht ziehen die Mundwinkel nach oben und sorgen für einen glücklichen Ausdruck. Im ganzen Körper werden beim Lachen rund 300 Muskeln angespannt. Das alles regt den Stoffwechsel an und es werden Glückshormone werden freigesetzt.

20 Sekunden Lachen = 3 Minuten schnellem Laufen

Es ist ein wenig wie Sport, wenn wir lachen. Ein amerikanischer Psychiater hat einmal festgestellt: 20 Sekunden Lachen können mit der körperlichen Leistung von 3 Minuten schnellem Laufen gleichgesetzt werden. Ist das nicht toll?

Am besten lacht es sich gemeinsam

Der 11.11. macht mir Mut, das Lachen nicht zu vergessen. Außerdem verbindet das Lachen Menschen miteinander: Am besten lacht es sich mit anderen gemeinsam, auch wenn man

manchmal gar nicht so genau weiß, warum jemand eigentlich lacht.

Es gibt eine Zeit zu lachen und eine Zeit zu weinen

Natürlich gibt es auch die Zeiten, in denen einem das Lachen vergeht. Der Prediger Kohelet in der Bibel sagt den Satz: „Es gibt eine Zeit zu lachen und eine Zeit zu weinen.“ Alles hat also seine Zeit. Mir geht es im Augenblick gut und ich kann befreit lachen. Und das tu ich auch heute am 11.11. besonders gern!