

Lachen ist gesund

Das Sprichwort „**Lachen ist die beste Medizin**“ bringt es auf den Punkt: Lachen wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unseren Körper aus!

Es aktiviert unsere Muskeln, schüttet Glückshormone aus, reduziert Stress und vermittelt dem Gegenüber Offenheit und Zuversicht.

Zum **Weltlachtag am 07. Mai 2023** möchten wir Ihnen einen Einblick geben, warum Lachen so gesund ist. Gleichzeitig erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie gemeinsam in der Familie die Lachquote erhöhen und somit zur Gesundheit Ihrer Familie beitragen können.

5 Min. Lesezeit | #Lachen #Familie #Gesundheit #Weltlachtag #Lachanfall



Liebe Eltern,

wussten Sie, dass Kinder im Durchschnitt fast 200 bis 400-mal am Tag lachen und ein Erwachsener nur 15-mal?

Hier sind uns Kinder ein Vorbild, denn Lachen hat **weitreichende positive Effekte** auf unsere körperliche sowie seelische **Gesundheit**. Mit genau diesen Auswirkungen beschäftigt sich die noch junge Wissenschaftsdisziplin - die **Gelotologie** - und bekräftigt, dass **Lachen glücklich und gesund macht**.

Ein herzhaftes Lachen aktiviert von Kopf bis Bauch rund 300 verschiedene **Muskelgruppen**, davon allein 17 im Gesicht. Es schüttet Glückshormone, sogenannte Endorphine, aus und löst durch die Reduzierung der beiden Stresshormone Adrenalin und Cortisol Stress und Anspannung.

Sogar das **Immunsystem** wird durch das Lachen angeregt. Die sogenannten Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden aktiviert und vermehrt. Durch die besondere Atmung während des Lachens erhöht sich unser Puls sowie der Blutdruck, was unser Herzkreislaufsystem kräftigt.

Dabei kann der Körper ein echtes und „unechtes“ Lachen nicht unterscheiden. Beides vermittelt dem Gehirn **gute Laune** und wirkt positiv auf den menschlichen Organismus.

Mit folgenden **Tipps** möchten wir in Ihrer Familie die Lachquote erhöhen und für **lustige Momente** mit Ihren Kindern sorgen.



ALLGEMEINE TIPPS

Sauer macht Lustig!
Lassen Sie Ihre Kinder auch mal etwas **Saures trinken**, wie einen Zitronen-Ingwer-Shot. Das Rezept finden Sie [HIER](#).

*

Lachen steckt an! Lassen Sie bewusst Momente des **gemeinsamen Lachens** zu.

*

Erzählen Sie **Witze!**
Lustige kindgerechte Sammlungen finden Sie [HIER](#).

*

Lesen und hören Sie mit Ihren Kindern **lustige Bücher und Hörspiele** und lachen Sie gemeinsam darüber.



KONKRETER TIPP

Das Spiel **Tiere nachahmen** zaubert sowohl Kindern als auch Erwachsenen ein Lachen ins Gesicht.

Kinder lachen gerne über Dinge, die für sie ungewohnt sind. Zum Beispiel, wenn die Eltern in Tierrollen schlüpfen!! Probieren Sie es aus!

So geht's:

- Ein Familienmitglied denkt sich ein Tier aus und ahmt dieses in seiner Bewegung und seinen Geräuschen nach.
- Die Anderen müssen erraten, um welches Tier es sich handelt.
- Wurde ein Tier erraten, ist das nächste Familienmitglied an der Reihe, ein Tier zu imitieren.

Tipp: Alternativ ahmt ein Familienmitglied ein Tier nach, das von den anderen vorgegeben wird!



Gemeinsames Spielen fördert nicht nur die Chance auf lustige Momente, sondern kommt auch der Eltern-Kind-Bindung zugute.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die **Vorraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern**.

Ein **herzhaftes Lachen** ist eine einfache Möglichkeit, unsere **Gesundheit** positiv zu beeinflussen. Nur lachen Erwachsene im Schnitt zu wenig – nicht so mit einer **gezielten Lachübung!** Denn Lachen benötigt keinen "Grund": Das anfänglich gefühlt gezwungene Lachen kann sich schnell in ein herzhaftes Lachen verwandeln. Probieren Sie es aus!

Eine "Lachübung" finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zum Thema **Lachen und Gesundheit** finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock