



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

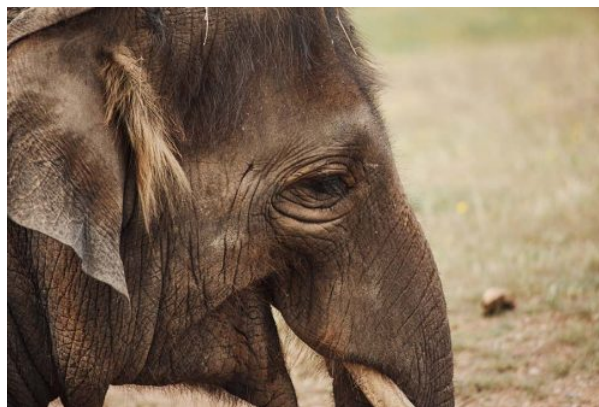
*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Mittwoch, 18. März 2020

## ***Lachen ist die beste Medizin!***

Wenn Sie lachen, arbeiten insgesamt über hundert Ihrer Muskeln. Zählen Sie ruhig nach ... Außerdem atmen Sie dabei tiefer als sonst und die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, Verbrennungsvorgänge angeregt, Muskeln entspannt und Ihr Herz – inklusive Kreislauf – wird angeregt. Ihre Leber entgiftet leichter und das Gehirn bremst die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Es schüttet dafür verstärkt das „Glückshormon“ Serotonin aus.



### **Selbstversuch 1:**

Ein Mann geht durch die Straße und klatscht immer zwei Mal in die Hände. Endlich fragt ihn jemand: „Was tun Sie da?“ – „Ich verjage die Elefanten!“ – „Aber hier gibt es doch keine Elefanten.“ – „Sehen Sie!“

Wer viel lacht, nimmt drei Mal mehr Sauerstoff auf, die Lunge wird besser belüftet, die Wahrscheinlichkeit von Atemwegserkrankungen sinkt.

### **Selbstversuch 2:**

Eine Frau bekommt von ihrem Arzt zu hören, dass sie nur noch sechs Monate zu leben hat. „Gibt es irgendetwas, was ich noch tun könnte?“ fragt sie.

„Ja, das gibt es“, erwidert der Arzt. „Sie könnten einen Buchhalter heiraten?“ „Und das hilft mir, länger zu leben?“ staunt die Frau. „Oh nein, das wird es nicht“, antwortet der Arzt. „Aber es wird bewirken, dass Ihnen diese sechs Monate wie eine Ewigkeit vorkommen.“

Lachen kann ausgesprochen anstrengend sein. Wer lacht, aktiviert allein im Gesicht 17 Muskeln. Lacher atmen stoßweise, ihre Luft rast mit fast 100 Kilometern pro Stunde durch Bronchien und Lunge, die Stimmbänder von Männern vibrieren immerhin rund 300 Mal pro Sekunde, die von Frauen rekordverdächtige 500 Mal.

### **Selbstversuch 3:**

Wie nennt man die in Deutschland am meisten verkaufte Brotsorte? Antwort: „Das da!“ Und welche wird am zweithäufigsten verkauft? Antwort: „Nein, das da!“

Aber Vorsicht: Je angespannter die Muskeln im Gesicht und im Oberkörper sind, desto entspannter ist die Beinmuskulatur. Manche Lacher können kaum noch stehen. Und wer ganz heftig lacht, muss damit rechnen, dass seine Blasenmuskulatur nur noch eingeschränkt funktioniert.

### **Selbstversuch 4:**

Ein Schotte leidet an Magenproblemen. Man empfiehlt ihm einen Mann, der durch Suggestion heilt. Dieser sieht ihm tief in die Augen und befiehlt: „Sie sind geheilt! Sagen Sie, dass Sie geheilt sind.“ „Ich bin geheilt!“, ruft der Schotte erleichtert. „Sehr gut. Das macht zehn Schilling!“ Der Schotte sieht dem Heiler tief in die Augen und beschwört: „Sie sind bezahlt! Sie sind bezahlt.“

„Humor ist der Regenschirm der Weisen“, schrieb der deutsche Schriftsteller Erich Kästner, und der Brite Charles Dickens bemerkte schon im 19. Jahrhundert: „Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune.“

Lachen Sie nie über jemanden, lachen Sie mit ihm. Wenn Sie wirklich über jemanden lachen müssen, dann lachen Sie über sich selbst. Am besten Sie lächeln dann, milde und liebevoll.

Warten Sie aber damit nicht bis zum ersten Sonntag im Mai, denn da ist Weltlachtag. Tatsache! Da gibt es nichts zu lachen.

Veröffentlicht am Mittwoch, 18. März 2020 in den  
Kategorien Coronavirus, Gesundheit



<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/lachen-ist-die-beste-medizin/>