

Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

Diese Frage hat Dr. Eckart von Hirschhausen in seiner ARD-Sendung „Hirschhausens Quiz des Menschen“ beantwortet.

Schau dir das 2-minütige Video auf <https://bit.ly/2B1KKPH> aufmerksam an und versuche anschließend, die Fragen zu beantworten.

1. Wie viele Muskeln sind in unserem Körper beteiligt, wenn wir lachen?

.....

2. Woran erkennt man, ob jemand wirklich lachen muss?

.....

3. Was passiert beim Lachen mit dem Herzschlag?

.....

4. Was passiert mit dem Blutdruck und warum?

.....

.....

.....

5. Welcher Muskel sorgt dafür, dass wir uns den Bauch beim Lachen halten?

.....

6. Warum kann es passieren, dass Kinder sich beim Lachen in die Hose machen?

.....

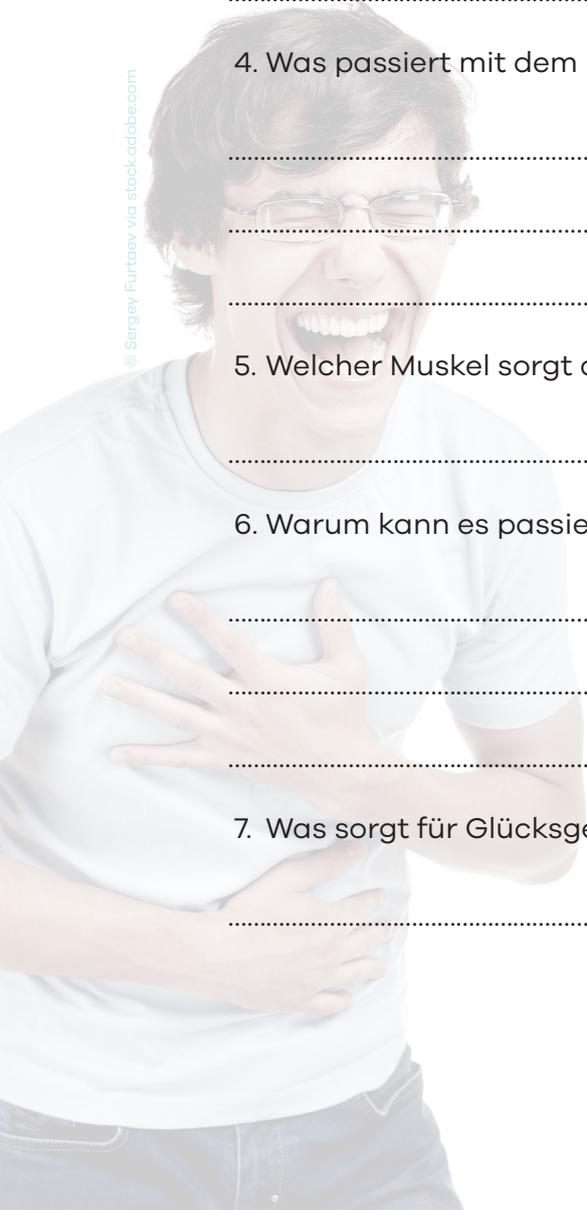
.....

.....

7. Was sorgt für Glücksgefühle beim Lachen?

.....

© Sergey Furtaev via stock.adobe.com



Volle Kraft voraus!

Wenn jemand lauthals lacht, sind mehr als 80 Muskeln in unserem ganzen Körper daran beteiligt, 17 davon allein im Gesicht: Die Nasenlöcher weiten sich, die Stirn-, Schläfen- und Augenmuskeln spannen sich an, der Mund wird nach oben gezogen – und der gesamte Kopf wird zurückgeworfen.

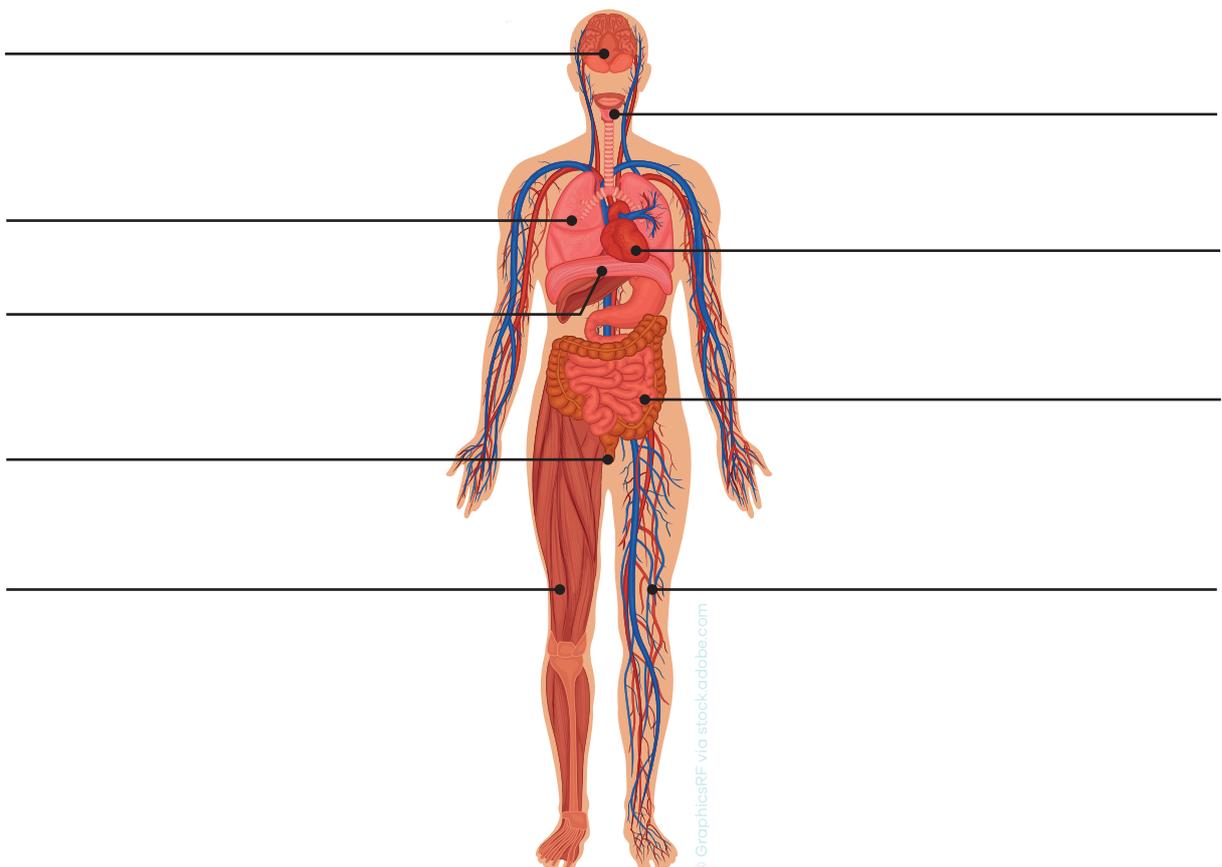
Wir atmen tiefer ein und nehmen dabei drei- bis viermal so viel Sauerstoff auf wie normalerweise. Dadurch werden unsere Organe mit mehr Sauerstoff versorgt und unsere Lunge wird besser durchlüftet. Unser Herz schlägt schneller und unsere Blutgefäße weiten sich. Das Zwerchfell spannt sich, hüpfert und massiert dabei andere Organe. So wird auch unser Darm angeregt.

Die am Lachen beteiligten Muskeln kontrahieren heftig: das heißt, sie wechseln rasch zwischen Anspannung und Entspannung. Gleichzeitig erschlafft allerdings die Muskulatur unserer Beine und der Blase – das bewirkt, dass uns bei heftigem Lachen die Beine versagen und wir nach vorne kippen, oder dass kleine Kinder sich bei einem Lachanfall tatsächlich sprichwörtlich in die Hose machen.

Für jeden hörbar werden auch unsere Stimmbänder aktiv: Beim stoßartigen Herauspressen der Luft aus der Lunge mit bis zu 100 km/h geben wir typische Lachlaute von uns.

Ein durchschnittliches Lachen dauert rund sechs Sekunden. Danach sind unsere Muskeln gut durchblutet und entspannt, unser Herz schlägt wieder in normaler Frequenz und unser Blutdruck sinkt.

1. Beschrifte anhand des Textes die Grafik.



Volle Kraft voraus!

Einer der in der Grafik gesuchten Begriffe hat im Infotext gefehlt: nämlich unser Gehirn. Auch hier geht es rund, wenn wir richtig herzlich lachen.

Denn in unserem Gehirn liegt das Zentrum für unsere Gefühle. Beim Lachen werden dort Glückshormone produziert: sogenannte Endorphine. Gelangen diese in unsere Blutbahn, steigt nicht nur unsere Stimmung. Endorphine wirken auch entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Gleichzeitig werden durch das Lachen auch weniger Stresshormone ausgeschüttet. Diese sorgen, wie der Name schon sagt, für Stress und Anspannung. Je weniger Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol, freigesetzt werden, umso weniger Stress und Anspannung spüren wir.

Neben Glückshormonen werden beim Lachen auch noch Antikörper produziert. Diese schützen uns vor Viren und Bakterien. Sie stärken unser Immunsystem, das körpereigene Abwehrsystem, und machen uns widerstandsfähiger.

2. Hast du alles verstanden? Dann wird es dir nicht schwerfallen, den nachfolgenden Lückentext zu ergänzen.

Durch die Produktion von verbessert sich unsere Laune. Wir entwickeln Glücksgefühle. Außerdem empfinden wir weniger

..... und Adrenalin gehören zu den

Je davon produziert werden, umso weniger Stress und Anspannung spüren wir. Wenn wir herzlich lachen, wird unser Immunsystem – wir produzieren

..... Je mehr wir davon im Blut

haben, umso sind wir.

Volle Kraft voraus!

