

Humor ist infektiös und Lachen ist ansteckend

Plesko Aleksandr Petrovich

Military academy of Republic of Belarus, Minsk

Tutor - Tarashkevich Elena Ivanovna, Military academy of Republic of Belarus, Minsk

Lachen – was gibt es Schöneres als eine humorvolle Wesensart und die Fähigkeit zum befreienden Lachen. Eine gute Art von Lachen ist nicht nur nützlich, weil sie die Stimmung hebt.

Allein schon die entsprechenden Begriffe machen gute Laune: das heitere, humorvolle, spaßhafte, schalkhafte, lebenslustige, unbeschwerte, fröhliche, vor allem ansteckende Lachen. Und selbst das leicht überdrehte, übermütige, spitzbübische, neckische, "feuchtfrohliche" Lachen ist letztlich ein positiver Beitrag zur Lebensfreude. Natürlich gibt es auch das grenzwertige Lachen, wo man dann gerne Einhalt bieten würde; aber immer noch in verstehbarem, halt überdrehtem Rahmen. Wissen Sie schon die 10 Gründe des herzlichen Lachens?! Wir bieten Ihnen sie an: - 80 Muskelgruppen verringern sich, die Atmung und der Puls werden immer häufiger, - das Blut wird mit Sauerstoff gesättigt; - 100 km/h beträgt die Geschwindigkeit der Luft aus den Lungen; - 400 Lacharten zählen die Wissenschaftler. - Der Audioabdruck vom Lachen ist einzigartig wie auch der Fingerabdruck; - 61 % der Männer meinen, dass lustige und lachende Frauen viel reizender und hübscher sind; - 350 Mal lachen wir in Kindheit.

Und wie viel haben Sie gestern gelacht?

- 5 Minuten von gesundem Lachen ersetzen 30 bis 40 Minuten völliger Ruhe und Entspannung; - Lachen ist eine effektive Muskelübung; - 1 Minute vom Lachen bietet dem Körper gesunde Entspannung für die nächsten 45 Minuten; - 17 Muskeln sind während Lachens beteiligt; - Gelächter hilft Endorphine produzieren (Glückshormone) und verringert Stresshormone. - Lachen, wie auch ein Lächeln, hilft einer Person Freunde finden, verbessert die Gesundheit und verlängert das Leben.

Lachen und Lächeln sind für den geistigen und körperlichen Zustand der Person nützlich. Lachen lindert Angst und Furcht, verbessert die Haut, stärkt die Immunität, heilt das Herz, lindert den Schmerz, überwindet Stress und stärkt Beziehungen. Es verbrennt Kalorien und hilft sich in der Form halten. Lachen verbessert den Blutfluss zum Gehirn, damit verringert sich das Risiko von Gehirnblutung und Gehirnkrebs.