

Was bringt dich zum Lachen?

Wann lachst du?

Wenn ich einen lustigen Film anschau.

Wenn alle anderen lachen.

Wenn ich an etwas wirklich Lustiges denke.

Wenn ich jemandem zeigen möchte, dass ich ihn/sie mag.

Wenn mein Gegenüber lacht.

Wenn ich will, dass mich jemand attraktiv findet.

Wenn ich zeigen will, dass es mir gut geht.

Wenn ich etwas sehe, das besonders komisch aussieht.

Wenn ich zu jemandem freundlich sein möchte.

Wenn jemand von einem lustigen Erlebnis berichtet.

Wenn ich mich bei etwas ganz dumm anstelle.

Wenn mich jemand kitzelt.

Wenn rund um mich etwas besonders Witziges passiert.

Wenn jemand einen wirklich guten Witz erzählt.



## Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

Diese Frage hat Dr. Eckart in seiner ARD-Sendung «Hirschhausens Quiz des Menschen» vom 14.09.2017 beantwortet. Schau dir das 2-minütige Video auf <http://mediathek.daserste.de/Hirschhausens-Quiz-des-Menschen/Was-passiert-im-K%C3%B6rper-wenn-wir-lachen/Video?bcastId=14923584&documentId=45922848> 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?

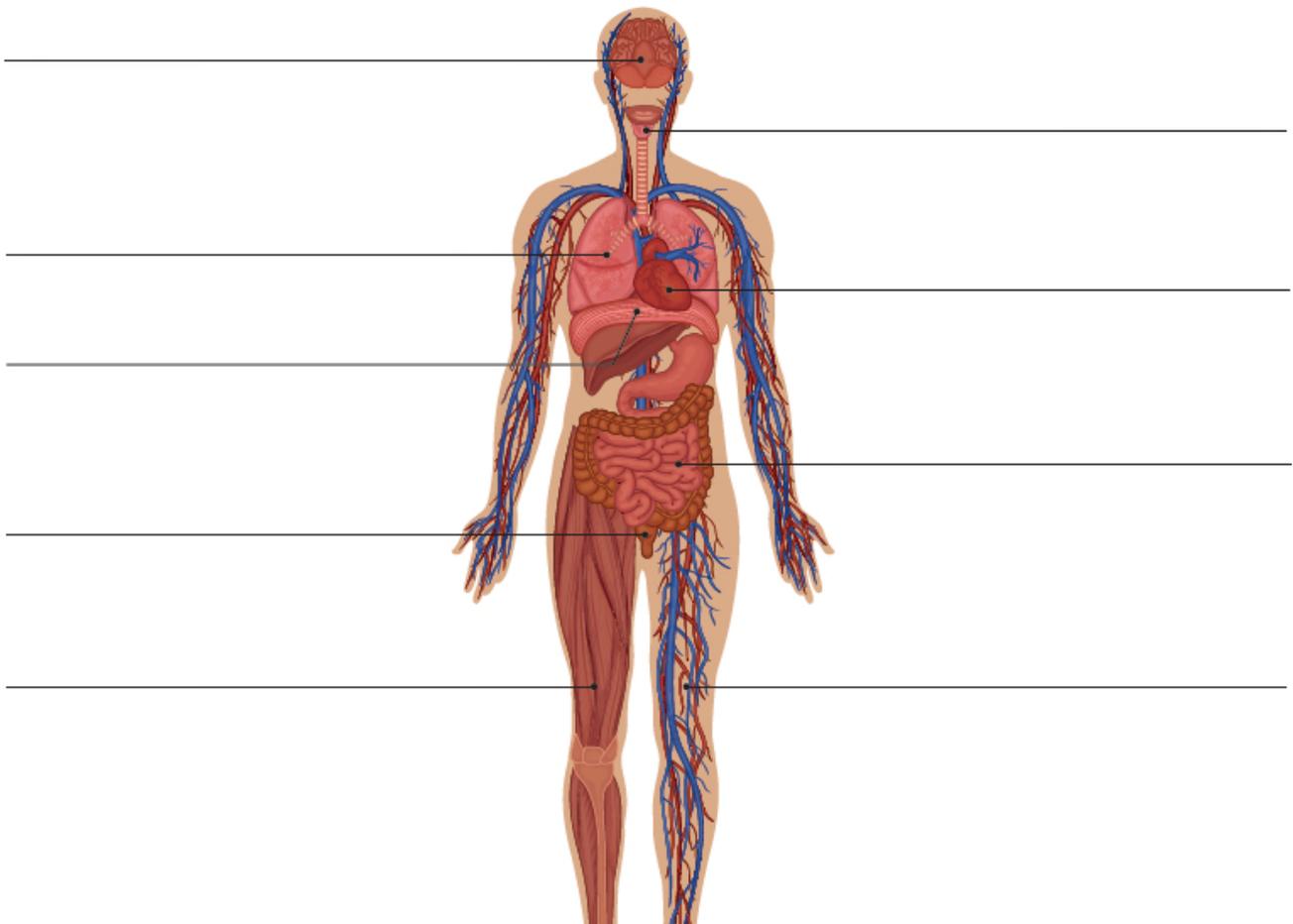
.....



## 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.



Einer der in der Grafik gesuchten Begriffe hat im Infotext gefehlt: nämlich unser Gehirn. Auch hier geht die Post ab, 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 widerstandfähiger.

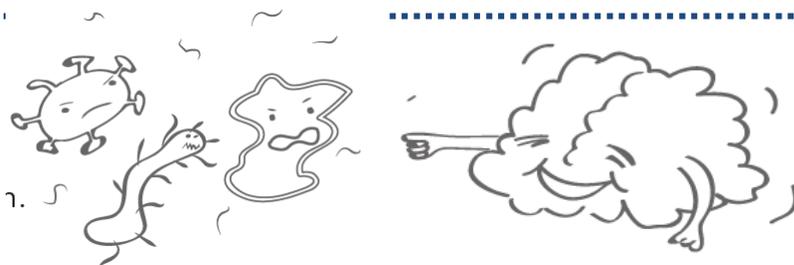
2. Hast du alles verstanden? Dann wird es dir nicht schwerfallen, den nachfolgenden Lückentext zu ergänzen.

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

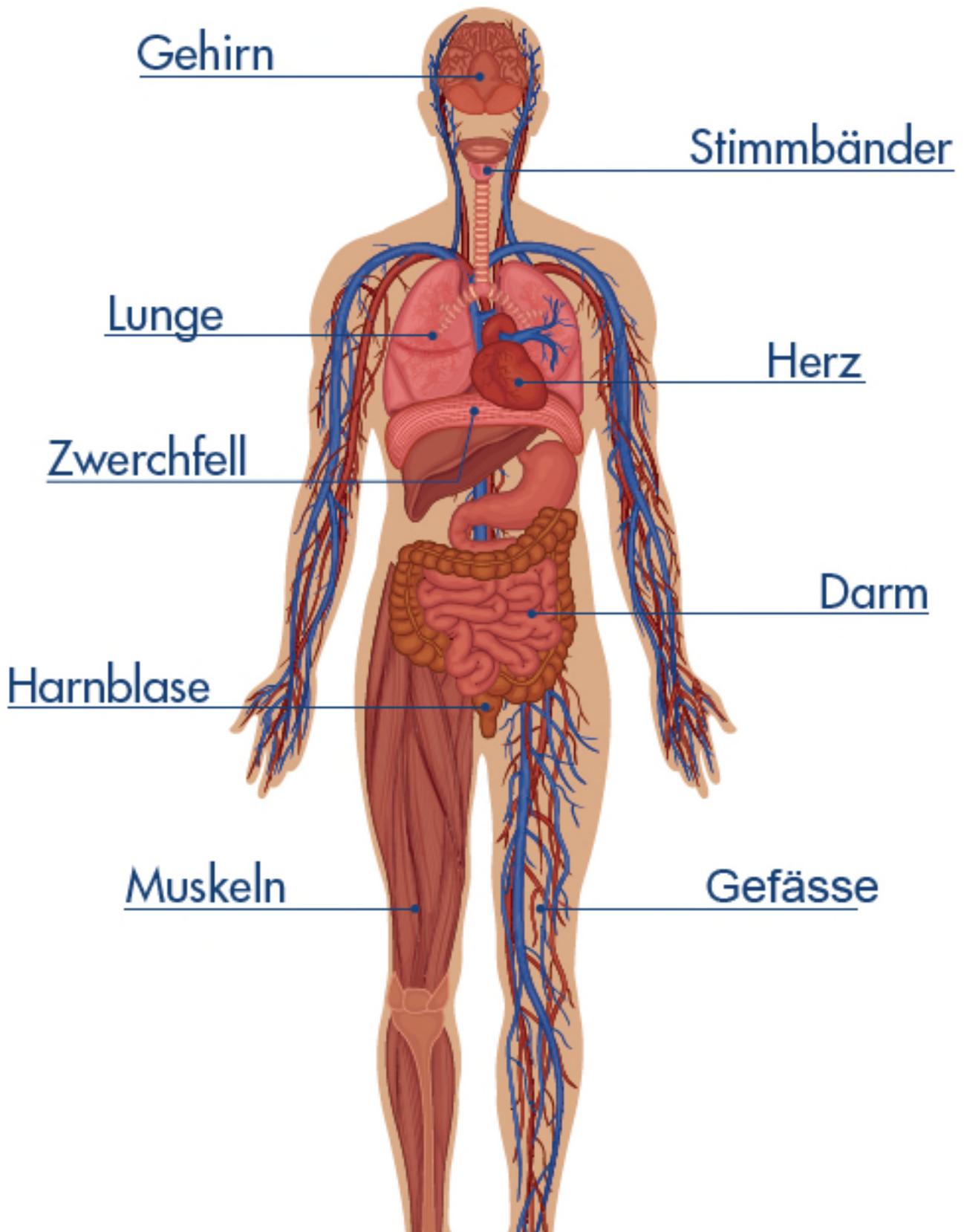
..... und Adrenalin gehören zudem .....

Je ..... davon produziert wird, 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!



## Was Lachen alles kann...

Lachen kann vieles bewirken, aber was stimmt? Wenn du alles richtig ankreuzt, ergeben die Buchstaben in den angekreuzten Feldern von oben nach unten gelesen den Begriff für die Wissenschaft vom Lachen, die sich mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens beschäftigt.



... beschleunigt unseren Herzschlag.	<input checked="" type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> L
... bringt unser Zwerchfell zum Vibrieren.	<input type="checkbox"/> E	<input checked="" type="checkbox"/> A
... erhöht dauerhaft unseren Blutdruck.	<input checked="" type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> L
... erweitert unsere Blutgefäße.	<input type="checkbox"/> O	<input type="checkbox"/> I
... führt dazu, dass wir in der Sonne schneller braun werden.	<input checked="" type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> T
... kurbelt die Ausschüttung von Cortisol an.	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> O
... lähmt unsere Stimmbänder.	<input checked="" type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> L
... lässt uns drei- bis viermal mehr Sauerstoff einatmen als normalerweise.	<input type="checkbox"/> O	<input type="checkbox"/> U
... macht uns anfälliger für Erkrankungen.	<input checked="" type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> G
... setzt Glückshormone frei.	<input type="checkbox"/> I	<input type="checkbox"/> A
... verstärkt unser Schmerzempfinden.	<input checked="" type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> E

Der Fachbegriff für die Wissenschaft vom Lachen lautet:

...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## Was Lachen alles kann...



... beschleunigt unseren Herzschlag.	G	L
... bringt unser Zwerchfell zum Vibrieren.	E	A
... erhöht dauerhaft unseren Blutdruck.	S	L
... erweitert unsere Blutgefäße.	O	I
... führt dazu, dass wir in der Sonne schneller braun werden.	R	T
... kurbelt die Ausschüttung von Cortisol an.	E	O
... lähmt unsere Stimmbänder.	R	L
... lässt uns drei- bis viermal mehr Sauerstoff einatmen als normalerweise.	O	U
... macht uns anfälliger für Erkrankungen.	N	G
... setzt Glückshormone frei.	I	A
... verstärkt unser Schmerzempfinden.	G	E

Der Fachbegriff für die Wissenschaft vom Lachen lautet:

→ GELOTOLOGIE

## Was bewirkt dein Lachen bei deinem Gegenüber?

Lachen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kommunikation. Je nachdem, in welcher Situation und in welchem Zusammenhang du lachst, kannst du bei deinem Gegenüber unterschiedliche Reaktionen bewirken und Gefühle erzielen.

1. Nachfolgend findest du einige Reaktionen, die du durch dein Lachen bei deinem Gegenüber erzielen kannst. In welchem Fall steht das jeweilige Gegenüber? Schreib auf, wie du danach fragst und bestimme den Fall.

<b>A</b> Ich baue bei meinem Gegenüber Angst ab.	→	Bei wem? --> 3. Fall
<b>B</b> Ich besänftige mein Gegenüber.	→	
<b>C</b> Durch mein Lachen schämt sich mein Gegenüber.	→	
<b>D</b> Ich bringe mein Gegenüber zum Lachen.	→	
<b>E</b> Ich verbessere die Laune meines Gegenübers.	→	
<b>F</b> Ich gebe meinem Gegenüber Sicherheit.	→	
<b>G</b> Mein Gegenüber fühlt sich zu mir hingezogen.	→	
<b>H</b> Wenn mein Gegenüber auch lacht, fühlt es sich mit mir verbunden.	→	

2. Bilde drei weitere Sätze, die mögliche Gefühle bzw. Reaktionen deines Gegenübers anführen. Notiere auch hier bei jedem Satz, in welchem Fall das Gegenüber eingebunden ist.

<b>A</b> .....	.....	
<b>B</b> .....	.....	
<b>C</b> .....	.....	