

Lachen ist gesund

1 Wie oft lachen Sie am Tag? Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Worüber?

2a Lesen Sie den Zeitungsartikel. Wählen Sie für jeden Abschnitt eine passende Überschrift.

___ Anwendung des Wissens in Kursen

___ Eine neue Wissenschaft

___ Längeres Leben durch Lachen

___ Anmeldung zum Lach-Yoga

___ Auswirkungen des Lachens auf den Körper

___ Lachen in deutschen Sprichwörtern



Lachen ist gesund

A Der Volksmund vermutete schon immer: „Lachen ist gesund.“ Deswegen sagt man in Deutschland „Lachen ist die beste Medizin.“, in Indien „Der beste Doktor ist das Lachen.“ und in Italien „Lachen macht gutes Blut.“ Für diese Volksweisheiten gibt es längst wissenschaftliche Beweise und ein neues Fachgebiet, die Lachforschung (Gelotologie). Sie untersucht die positiven Auswirkungen des Lachens auf den menschlichen Körper.

B Lachen aktiviert im Körper eine große Anzahl von Prozessen, die Körper und Psyche positiv beeinflussen: So werden beim Lachen wertvolle Hormone für die Gesundheit gebildet. Zu diesen wichtigen Hormonen gehören sogenannte Endorphine. Sie wirken gegen Depressionen und stärken das Immunsystem. Außerdem wird die Menge schädlicher Stresshormone im Blut geringer. Zudem kann ein Lachen, bei dem die Tränen fließen, ein perfekter Herzschutz sein, denn durch die Bewegung der Muskeln verbessert sich auch die Durchblutung. Intensives Lachen verbraucht aber auch bis zu 50 Kilokalorien in zehn Minuten und kann eine Hilfe beim mühevollen Abnehmen sein.

C Während Kinder bis zu 400 Mal am Tag lachen, tun Erwachsene das im Durchschnitt nur noch 15 Mal. Doch wer lacht, lebt nicht nur gesünder, sondern auch länger. Beim Lachen bewegt man nicht nur die meisten der 21 Gesichtsmuskeln, sondern insgesamt bis zu 300 Muskeln im ganzen Körper. Bei welchem anderen Sport passiert so etwas? Für diese kurze Zeit des Lachens gerät der Körper in einen positiven Stresszustand, der unser Leben erfrischt und verlängert.

D Um die gesunde und therapeutische Wirkung des heftigen Lachens intensiver zu nutzen, hat der indische Arzt Madan Kataria vor einiger Zeit das sogenannte Lach-Yoga entwickelt. Beim Lach-Yoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen: Ein anfänglich künstliches Lachen soll in ein echtes Lachen übergehen. Die Lach-Yogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Praktiziert werden sie in Lachclubs. Dort kann jeder mitmachen, Jung und Alt.

► Ü 1

b Notieren Sie aus dem Text, welche Auswirkungen Lachen haben kann.

Hormone werden gebildet, ...

c Arbeiten Sie zu zweit. Erklären Sie sich gegenseitig, warum Lachen gesund ist. Verwenden Sie Ihre Notizen aus 2b.

3a Ergänzen Sie die Adjektive im Text.

schädlicher	therapeutische	menschlichen	wissenschaftliche
gesunde	indische	beste	neues
			perfekter

Die Gelotologie ist ein (1) neues Fachgebiet, das sich mit den Auswirkungen des Lachens auf den (2) _____ Körper beschäftigt. Ende der 60er Jahre begannen Experten (3) _____ Beweise zu suchen, dass Lachen die (4) _____ Medizin ist. Lachen verringert nicht nur die Menge (5) _____ Stresshormone, sondern ist auch ein (6) _____ Herzschutz. Der (7) _____ Arzt Madan Kataria hat das Lach-Yoga entwickelt, um die (8) _____ und (9) _____ Wirkung des Lachens intensiver zu nutzen.

b Deklination der Adjektive. Ordnen Sie die Adjektive aus 2a mit den Nomen in die Tabelle.

	Typ I: mit bestimmtem Artikel	Typ II: mit unbestimmtem Artikel	Typ III: ohne Artikel
Singular		<i>ein neues Fachgebiet</i>	
Plural			



4 Erstellen Sie in drei Gruppen Lernplakate mit den Adjektivendungen im Singular und Plural. Jede Gruppe übernimmt einen Typ.

STRATEGIE

Mit Plakaten lernen

Mit einem Lernplakat kann man komplexen Lernstoff visuell darstellen. Mit Zeichen, Farben, Symbolen usw. kann man Zusammenhänge vereinfachen und hervorheben.

► Ü 2-6

5 Schreiben Sie eine kurze E-Mail an einen Freund / eine Freundin. Informieren Sie ihn/sie über den Zeitungsartikel aus 2a. Benutzen Sie möglichst viele Adjektive. Schreiben Sie zu folgenden Punkten:

- über welches Thema der Artikel berichtet
- warum Sie den Artikel interessant finden
- welche Erkenntnisse für Sie neu sind
- ob Sie einen Lach-Yoga-Kurs besuchen würden

Adjektiv

Deklination der Adjektive

Kapitel 3

Typ 1: bestimmter Artikel + Adjektiv + Nomen

	Körper	Fachgebiet	Wirkung	Körper (Pl.)
N	der menschliche	das neue	die therapeutische	die menschlichen
A	den menschlichen	das neue	die therapeutische	die menschlichen
D	dem menschlichen	dem neuen	der therapeutischen	den menschlichen
G	des menschlichen	des neuen	der therapeutischen	der menschlichen

auch nach:

- Fragewörtern: *welcher, welches, welche*
- Demonstrativartikeln: *dieser, dieses, diese; jener, jenes, jene*
- Indefinitartikeln: *jeder, jedes, jede; alle* (Plural)

Typ 2: unbestimmter Artikel + Adjektiv + Nomen

	Körper	Fachgebiet	Wirkung	Körper (Pl.)
N	ein menschlicher	ein neues	eine therapeutische	menschlichen
A	einen menschlichen	ein neues	eine therapeutische	menschlichen
D	einem menschlichen	einem neuen	einer therapeutischen	menschlichen
G	eines menschlichen	eines neuen	einer therapeutischen	menschlichen

auch nach:

- Negationsartikeln: *kein, kein, keine*
- Possessivartikeln: *mein, mein, meine; dein, dein, deine; ...*

Typ 3: ohne Artikel + Adjektiv + Nomen

	Körper	Fachgebiet	Wirkung	Körper (Pl.)
N	menschlicher	neues	therapeutische	menschliche
A	menschlichen	neues	therapeutische	menschliche
D	menschlichem	neuem	therapeutischer	menschlichen
G	menschlichen	neuen	therapeutischer	menschlicher

auch nach:

- Zahlen: *zwei, drei, vier ...*
- Indefinitartikeln im Plural: *viele, einige, wenige, andere*