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.

LIVEWORKSHEETS