

## **7 gute Gründe warum Du unbedingt viel lachen solltest**

Hast Du mal jemanden in Deiner Umgebung so laut lachen hören, dass es Dir ebenfalls ein Lachen rauslockte? Du wusstest zwar nicht worum es ging. Dennoch war das Lachen so erfrischend und ansteckend, dass Du direkt mitlachen musstest. Es geht doch nichts über ein schönes, ansteckendes Lachen, oder? Sicherlich lieben wir es einen lustigen Witz zu hören, von humorvollen Menschen umgeben zu sein oder sich im Fernsehen Comedy anzuschauen. Doch warum ist Lachen so gut und wichtig für uns? Hier sind einige gute Gründe, warum Du lachen solltest. ;-)

1. Lachen verbessert Deine zwischenmenschlichen Beziehungen. Amerikanische Studien beweisen, dass Dich Lachen gegenüber anderen Menschen offener macht
2. Lachen regt Dein Gedächtnis an und lässt den Stresspegel sinken. Lachen kann Dein Gedächtnis stärken und nachweislich das Stresshormon Kortisol senken, besonders bei älteren Menschen.
3. Lachen macht Dich Widerstandsfähiger. Hast Du jemals in einer schwierigen Situation ein nervöses Lachen hervorgebracht? Das ist Dir deshalb passiert, weil Lachen uns hilft unsere Emotionen zu regulieren.
4. Lachen verbessert Deine Gesundheit. Ein Beispiel einer Diabetes Studie hat bewiesen, dass die Erkrankten durch Lachen den Cholesterolspiegel ausgleichen konnten. Außerdem wird Dein Immunsystem verbessert, wenn Deine Stresshormone gesenkt werden.
5. Lachen verbessert Deine Lernfähigkeit. Wenn wir etwas Neues erlernen wollen, sind wir in der Regel eher ernst und konzentriert. Jedoch Studien zeigen, dass Lachen während des Lernens unsere Lernfähigkeit verbessert.
6. Lachen macht sexy. Lachende Menschen haben auf andere Personen eine höhere Anziehungskraft. Das könnte für Dich auf jeden Fall sehr hilfreich sein, wenn Du gerade auf Partnersuche bist.
7. Lachen macht unsere Welt zu einem schöneren Ort. Denn Dein Lachen steckt andere Menschen in Deiner Umgebung an und erzeugt eine positive Stimmung. Wenn Du vielleicht mal in eine für Dich unangenehme Situation kommen solltest, kannst Du die Situation aufheitern oder entschärfen, wenn Du in der Lage bist, auch mal über Dich lachen zu können.

P.s: Wann hast Du das letzte Mal so richtig herzlich lachen müssen? Schreibe mal bitte in die Kommentare rein, welche Situationen Dich zum Lachen bringen! :-D

*„Das Glück kommt zu denen die Lachen!“ Elmar Rassi*