



Wer lacht, lebt länger und gesünder,
sagt der Volksmund.

Wer sich öfter mal kranklacht,
lebt also besonders gesund!

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag.

Erwachsene lachen nur noch 15 Mal am Tag.

Frauen lachen doppelt so oft wie Männer – und sie leben im Durchschnitt sieben Jahre länger!

Beim Lachen wird Stress abgebaut, der Blutdruck sinkt und die Immunabwehr wird gestärkt.

Schmerzen werden gemildert. Humor und Lachen halten das Herz gesund.

Menschen, die oft lachen, bekommen seltener einen Herzinfarkt als ernste Menschen.

Deshalb lache so oft wie möglich! Schau dir einen lustigen Film an.

Lies Witze oder denke an heitere Erlebnisse. Triff dich mit lustigen Menschen.

Denn Lachen ist ansteckend, obwohl es gesund ist.

Lachen ist gesund

Liste der schwierigen Wörter

länger	län-ger
gesünder	ge-sün-der
Volksmund	Volks-mund
kranklacht	krank-lacht
Erwachsene	Er-wach-se-ne
doppelt	dop-pelt
Durchschnitt	Durch-schnitt
Stress	
Blutdruck	Blut-druck
Immunabwehr	Im-mun-ab-wehr
Schmerzen	Schmer-zen
Menschen	Men-schen
Herzinfarkt	Herz-in-farkt
Erlebnisse	Er-leb-nis-se
ansteckend	an-ste-ckend

Fragen zum Text

1. Kannst du einen guten Witz erzählen?
2. Wie oft lachst du?
3. Über was lachst du?
4. Findest du diesen Cartoon lustig?



Cartoon: © T. Schütz / www.dein.meister.de