

Aber das Lachen hat noch mehr positive Vorteile für den Körper. Zum Beispiel wird auch das Immunsystem gestärkt. Das liegt daran, dass die T-Zellen aktiviert werden und somit mehr Antikörper gebildet werden.

Genauso werden beim Lachen Glückshormone ausgeschüttet, die nennen sich auch Endorphine. Das ist ein Grund, dass Schmerzen, wie beispielsweise Kopfschmerzen, gelindert werden können. Das liegt daran, dass das Glücksgefühl in dir so groß ist, dass du den Schmerz vergisst.

Die Leute lachen meistens wegen lustiger oder aufregender Dinge. Das Lachen erkennt man vor allem an

den Bewegungen im Gesicht und es ist oft auch zu hören. Lächeln ist eine ruhige und friedliche Art zu lachen.

Die Leute lachen meist ungeplant oder ungewollt. Denn Lachen ist ein Reflex, eine automatische Reaktion unseres Körpers. Aber manchmal lachen Menschen ohne den Einsatz des Körpers. Dann hast du so getan, als würdest du lachen.

Die Leute lachen aus vielen Gründen. Lachen bedeutete zunächst Aufregung und Zähne zeigen. Das ist eigentlich eine Drohung und heißt: Leg dich nicht mit mir an, ich habe Zähne, die mich schützen können. Deshalb lacht man manchmal auch, wenn man Angst hat.

Meistens ist Lachen jedoch freundlich. Es zeigt, dass man sich gut versteht oder sich über etwas freut. Auch ein Witz oder ein interessantes Erlebnis können viele Menschen zum Lachen bringen.

Und wusstest du, dass sogar die Tiere lachen?

Nicht? Na, dann hör mal gut zu!

Wissenschaftler haben untersucht, ob Menschenaffen lachen können. Dies sind zum Beispiel Gorillas und Schimpansen. Es scheint, dass diese Tiere auch lachen. Sie kitzeln sich auch gegenseitig. Sie haben Lachreflexe, genau wie Menschen. Das Lachen von Affen kann sich jedoch von dem von Menschen

unterscheiden.

Viele Tiere wurden beobachtet, um zu schauen, wie diese lachen. Lärm beziehungsweise lachähnliche Geräusche können auch oft als Lachen interpretiert werden. Aber wenn Tiere Grimassen schneiden, zum Beispiel ihre Zähne zeigen, lachen sie normalerweise nicht. Sie drohen oder zeigen, dass sie Angst haben.

Dann gibt es hier auch noch ein paar interessante Fakten über das Lachen, die du sicher noch nicht weißt und somit auch deine Freunde beeindrucken kannst.

- Der Schall des weiblichen Gelächters hat ca. 500

Schwingungen pro Sekunde, während der Schall des männlichen Gelächters nur ca. 280 Schwingungen pro Sekunde hat.

- 20 Sekunden Lachen entsprechen der körperlichen Leistung von ca. 3 Minuten starkem Rudern.
- Wenn ihr den Spruch kennt: "Sich vor Lachen in die Hose pinkeln", dann wisst ihr auch gleich, woher er kommt. Denn beim Lachen entspannt der Körper alle seine Muskeln und – dazu gehört auch die Blase.
- Durch Lachen wird Cortisol abgebaut und Glückshormone werden