

# Lachen ist gesund

Lachen hat viele positive <sup>effect</sup> Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Es wird oft gesagt "Lachen ist die beste Medizin". Wenn wir lachen, produziert unser Körper Hormone wie Endorphine. Diese Hormone helfen, Stress zu reduzieren und machen uns glücklicher.

Lachen stärkt auch das Immunsystem. Das bedeutet, dass unser Körper besser gegen Krankheit <sup>battle</sup> kämpfen kann. Außerdem verbessert Lachen die <sup>blood flow</sup> Durchblutung. Es kann helfen, den <sup>blood pressure</sup> Blutdruck zu <sup>reduce</sup> senken und das Herz zu <sup>protect</sup> schützen.

Wenn wir lachen, benutzen wir viele Muskeln, vor allem im <sup>face</sup> Gesicht.



Ein intensives lachen <sup>burn</sup> verbrennt <sup>even</sup> sogar Kalorien  
In zehn Minuten könne bis zu 50 Kalorien  
verbrannt

Kinder lachen viel öfter als <sup>adult</sup> Erwachsene  
Während Kinder bis zu 400 Mal am Tag  
<sup>while</sup> lachen <sup>adult</sup> Erwachsene oft nur 15 Mal. Das zeigt  
wie wichtig es ist, das lachen im Alltag  
nicht zu vergessen.

Zusammenfassend ist lachen gut für die Gesundheit  
Es macht uns glücklicher, hilft Körper und  
<sup>ensure</sup> sorgt für mehr Lebensfreude.