



1. April 2020

Humor ist wenn man trotzdem lacht!

Das Lachen ist wie das Weinen ein Ventil in schwierigen Zeiten, über das wir Anspannungen und Angst loslassen können. „Entweder ist das jetzt zum Weinen oder zum Lachen.“

Humor als Witz oder in einer Karikatur ist eine kreative Art der Stressbewältigung um die inneren Spannungen zu lösen. Auch wenn die Situation nicht lustig ist, ist es ein natürliches Phänomen, dass wir uns über das lustig machen, was uns gerade sehr beschäftigt. So wird die Situation für uns erträglicher. Wenn wir uns darüber lustig machen, so stellen wir uns über die Angst und nehmen ihr ein Stück weit den Schrecken.

Dass Lachen gesund und glücklich macht beweisen immer mehr Studien und es gibt mittlerweile sogar ein neues Fachgebiet, das die Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit untersucht, die Gelotologie.

Also tun Sie sich etwas Gutes zum 1. April 2020 und aktivieren Sie über 100 Muskeln, in dem Sie lachen!

How do you wish to pay?



Lassen Sie sich von diesem Lachen anstecken:

<https://www.srf.ch/play/tv/radio-srf-1/video/haarschnitt-in-der-krise?id=49bd6df5-e2bc-411d-8e42-58737c3405e2>