

Lachen

Es ist befreiend, löst Unmengen von Glückshormonen aus, wirkt entspannend, löst gar manche spannungsgeladene Situation und ist erst noch gesund – unser Lachen. Ein angeborenes Ausdrucksverhalten, das vor allem in Gesellschaft seine Wirkung entfaltet.

Kaum einer Emotion wird eine so vielfältige Palette von guten und schlechten Eigenschaften zugesprochen wie unserem Lachen:

Zauberhaft, strahlend, hämisch, herzlich, ironisch, schallend, böse, verkniffen, verliebt, perlend, glucksend, wissend, glücklich, traurig, bitter, kindisch, provozierend, um nur eine kleine Auswahl aufzuzeigen.

Lachen verbindet uns mit anderen Menschen, bringt Sauerstoff ins Blut, stärkt das Immunsystem, baut Stresshormone ab, stimuliert die Produktion von Glückshormonen, entspannt und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Zudem fördert Lachen die Kreativität und Spontaneität sowie das Problemlösungsvermögen. Lachen macht anziehend: Ein fröhlicher, entspannter Mensch hat eine bessere Ausstrahlung auf seine Umwelt als ein ernster.

Lachen hat als Bedürfnis einen so hohen Stellenwert, dass man es in Form von Lachtherapien, Lachklubs, Lachschulen, Lachparaden (kein Witz, Zürich, 30.4.2011), Lachseminaren, Lachtrainern und unzähligen Komikern institutionalisiert hat.

Wenn man bedenkt, dass von den insgesamt 656 Muskel, die der menschliche Körper aufweist, 97 (17 davon im Gesicht) beim Lachen in Bewegung geraten, kann man sich gut vorstellen, dass Lachen gesund sein soll.

Ein mürrisches Gesicht zu ziehen, aktiviert nur 40 Muskeln...

Was tut sich noch? Bei einem richtigen Lachanfall pressen die Bauchmuskeln die Atemluft mit einer Geschwindigkeit von ca. 100 km/h aus den Lungen heraus.

Keine Diät und keine Medizin halten das Herz so gut in Schuss wie häufiges Lachen. Dennoch lachen Erwachsene am Tag durchschnittlich nur 15 Mal - Kinder dagegen sind wahre Lachkünstler: Sie bringen es auf 400 Lacher am Tag – das ist unter Berücksichtigung der oben genannten organischen Aktivitäten - wahre Schwerarbeit.

„Lächle in die Welt und die Welt lächelt zurück“ – in diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele fröhliche Momente.

REZEPT: Schokoladenkuchen Gotthelf

Für eine Springform vom 24 cm Durchmesser

Form vorbereiten: Boden mit Blechreinpapier auskleiden, Rand einfetten. Ofen auf 180°C vorheizen, Gitter auf die zweitunterste Rille

| Menge | Zutaten | Vorgehen |
|-------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250g | Kochschokolade | In kleine Stücke brechen, in eine Schüssel geben, mit siedend heissem Wasser übergießen, mind. 5 Minuten stehen lassen |
| 250g | Sehr weiche Butter | Rühren, bis sich Spitzen bilden |
| 250g | Zucker | Beigeben, mit den Schwingbesen |
| 4 | Eier | Tüchtig rühren, bis es eine luftige Masse gibt. Das heiße Wasser vorsichtig abschütten, die geschmolzene Schokolade beigeben und sofort gut umrühren |
| 250g | Mehl | Beigeben, gut rühren. In die vorbereitete Springform füllen. |

Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180° Grad 45-60 Minuten.

Tipp: Der Schokoladenkuchen hält sich wunderbar im Kühlschrank über mehrere Tage (wenn er überhaupt so lange überlebt!) und wird „im Alter“ pralinéartig...

Ä Guetel!

Schokolade

Schokolade lässt unseren Serotoninspiegel und damit unsere Stimmung steigen. Der Zucker ist für einen raschen Insulinausstoß verantwortlich. Dieser regt die Bildung von Serotonin an. Unterstützt wird dieser Effekt zusätzlich von der Kakaobutter.

Aber es sind nicht alleine Zucker und Fette, die eine gewisse Wirkung hervorrufen. Kakao, der wichtigste Bestandteil der Schokolade, enthält Phenylethylamin, ein Stoff mit einer aufputschenden Wirkung. Der Aufbau dieses Stoffes gleicht den

körpereigenen anregenden Stoffen Dopamin und Adrenalin. Diese sind verantwortlich für eine Erhöhung der Pulsfrequenz, des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels. Der Körper wird durch diese Botenstoffe auf kommende Aktivitäten vorbereitet. Auch Koffein, mit ähnlich anregender Wirkung versteckt sich in der Schokolade. So enthält eine Tafel Schokolade ähnlich viel Koffein wie eine Tasse Kaffee. Koffein und Kakao sind also für die anregende Wirkung verantwortlich, die uns in niedergeschlagenen Stunden wieder Auftrieb gibt.

Aber die Wirkung von Schokolade hat vermutlich nicht allein mit diesen Substanzen zu tun, sondern auch mit psychischen Lebensmustern. So läuft der Belohnungsmechanismus auch im Erwachsenenalter immer noch unbewusst ab. Nicht selten sind wir als Kinder mit einem Stückchen Schokolade für besondere Leistungen belohnt worden. Wir empfinden das Stückchen Schokolade als kleinen Luxus im Alltag.

