

Heute schon

*Wer zuerst lacht, lacht am besten:
Denn Fröhlichkeit wirkt ansteckend,
verbreitet gute Laune – und ist
außerdem noch gesund.*

Egal ob herzlich, schallend oder kichernd: Lachen macht Laune und wirkt wie ein Bonbon für die Seele. Mit Humor und Heiterkeit fühlt der Mensch sich glücklicher – während wir lachen, schüttet unser Gehirn sogenannte Endorphine aus. Diese „Glückshormone“ heben nicht nur die Stimmung, sie unterdrücken gleichzeitig die Bildung des Stresshormons Adrenalin. Wer lacht, entspannt sich also; die Gefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt.

Lachen stärkt sogar das Immunsystem. So nimmt unter anderem die Zahl bestimmter Antikörper im Speichel zu, die das Infektionsrisiko mindern und Krankheitserreger bekämpfen können. Auch im Blut lassen sich schon nach ein paar Anfällen spontaner Heiterkeit vermehrt Abwehrzellen und Immunbotenstoffe nachweisen.

Heiterkeit wirkt heilsam

Beim Lachen werden von Kopf bis Bauch rund 300 Muskeln angespannt. Anhaltende und ausgelassene Heiterkeit fordert die Muskulatur ähnlich wie Leistungssport. Das spüren Sie nach einem lustigen Abend spätestens am nächsten Morgen: an dem Muskelkater in Gesicht und Zwerchfellregion.

Lachen ist also tatsächlich die beste Medizin, wie das Sprichwort sagt. Heute kann fast jeder Mensch diese „Therapie“ ungezwungen für sich nutzen. Das war nicht immer so. Über Jahrhunderte mussten sich die meisten Menschen damit sehr zurückhalten, viele lachten nur hinter vorgehaltener Hand. Schuld waren gesellschaftliche Zwänge, lange Zeit galt lautes Lachen als vulgär. Darunter litten vor allem die Frauen: Noch bis Ende des 19. Jahrhunderts schickte es sich nicht, wenn Damen lachten – wegen der unanständigen „Entblößung einer Körperöffnung“.

Strahlend lächeln mit gesunden Zähnen

Heutzutage muss sich zum Glück niemand mehr das Lachen verkneifen, jeder kann jederzeit spontan losprusten. Allerdings: Wer lacht, zeigt Zähne. Um gänzlich unbeschwert und ausgelassen die heiteren Stunden des Lebens genießen zu können, empfiehlt sich eine gute Mundhygiene.



gelacht?



Das Wichtigste beim Zähneputzen sind Regelmäßigkeit und Sorgfalt. Nehmen Sie sich genügend Zeit, und achten Sie darauf, alle Zähne rundum zu säubern – also auch die Innenseiten und Zwischenräume. Bewegen Sie die Zahnbürste nur mit sanftem Druck. Ganz wichtig: Putzen Sie die Zähne jeden Abend vor dem Zubettgehen, essen und trinken Sie danach nichts mehr – außer Wasser.

Fragen Sie außerdem Ihren Zahnarzt, was Sie noch für ein strahlendes Lächeln tun können. Und nutzen Sie unbedingt die halbjährlichen Kontrollbesuche in der Praxis, um Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu vermeiden.

Warum lacht der Mensch?

- Unweigerlich brechen wir in schallendes Gelächter aus, wenn uns jemand kitzelt. Hier ist es der rein körperliche Reiz, der den Verstand ausschaltet.
- Das herzhaftes Lachen anderer Menschen führt dazu, dass wir spontan mitlachen. Manchmal sogar, obwohl

wir den Grund für die Fröhlichkeit nicht kennen. Das Lachen wirkt hier als „sozialer Klebstoff“, es markiert die Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

- Gelächter hilft überleben, weil es im Kontakt mit Artgenossen ausgleichend wirkt und Konflikten den Wind aus den Segeln nimmt. Das Lachen ist mehrere Millionen Jahre alt: Es gab schon unseren Urahnen Sicherheit als beschwichtigendes Signal – nach dem Motto: Wer lacht, beißt nicht. So konnte die Spezies Mensch interne Aggressionen dämpfen und Kraft für den Kampf gegen Feinde sparen.

05

tepe.com/gutzurluecke

Mut zur Lücke. TePe: Gut zur Lücke.



Nr. 1
in Deutschland
meistgekaufte
Interdental-
bürste

Und was empfiehlt Ihre Zahnarztpraxis?

TePe EasyPick™

TePe Interdentalbürsten

Mit **TePe** ran an die Zahnzwischenräume.

Hätten Sie es gewusst? Mit einer Zahnbürste reinigen Sie nur ca. 60% der Zahnoberflächen. Die Gefahr: Schädliche Beläge führen zu Karies und Zahnfleischartzündungen und können zur Entstehung von Allgemeinerkrankungen beitragen. Beugen Sie vor und reinigen Sie auch täglich Ihre Zahnzwischenräume – für ein rundum gesundes Mundgefühl.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und bei:

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

dm

M

BUDNI


Made in
Sweden

TePe®