

# Wer lacht, lebt gesünder

Wissenschaftler sind sich sicher, dass Lachen die Lungenfunktion verbessert, das Gehirn mit Sauerstoff versorgt, die Immunabwehr steigert und Stresshormone abbaut.

## Lachen ist sozialer Klebstoff

Die positiven Wirkungen des Lachens haben auch mit einer gesellschaftlichen Komponente zu tun. „Lachen ist sozialer Klebstoff“, so Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin. So wird aus Höflichkeit gelacht, wenn der Vorgesetzte einen Witz erzählt.

Man kaschiert eigene Defizite mit einer Portion Selbstironie. Oder aber die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist entscheidend. So lachen Mitglieder einer Reisegruppe, die sich untereinander nicht kennen, am ersten Reisetag signifikant häufiger.



## Fähigkeit zu lachen angeboren

Der Schweizer Forscher Willibald Ruch ist überzeugt, dass die Fähigkeit zu lachen angeboren ist. Es gibt sogar Menschen, die mit einer Dosis Lachgas keine Miene verziehen. Andere Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass Lachen nicht erlernt werden muss. Kleinkinder können bis zu 500-mal täglich lachen. Erziehung und gesellschaftliche Zwänge vermindern das Lachen mit zunehmendem Alter.

## Lachen als Therapie

Seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts wird in den USA das Lachen therapeutisch eingesetzt. Inzwischen gibt es auch in vielen europäischen Ländern humorvolle Visiten mit Clowns, die dafür sorgen, dass kranke Kinder das Leben etwas leichter nehmen können. Aber auch in Seniorenheimen hat

Weitere Beispiele zeigen die vielfältigen Auswirkungen des Lachens: So steigt durch Lachen im Speichel und im gesamten Hals-Nasen-Rachenraum die Konzentration von Immunglobulin A an. Die körpereigenen Abwehrstoffe verhindern dort Bakterien und Viren, die Schnupfen, Husten, Halsweh, Erkältung und Grippe verursachen.

Wissenschaftler der Loma-Linda-Universität, Kalifornien, fanden heraus, dass während des Lachens die Produktion von körpereigenen Killerzellen deutlich ansteigt.

Selbst grundloses oder gar geübtes Lachen zeigt Wirkung. Ilona Papousek, Professorin für Neuropsychologie an der Universität Graz, hatte in ihrer Studie mit Schlaganfallpatienten vier Wochen lang Lach-Yoga trainiert und signifikant niedrigere Blutdruckwerte gemessen als in einer Vergleichsgruppe. Der indische Arzt Madan Kataria hatte 1995 das Lach-Yoga, auch Hasya-Yoga genannt, entwickelt. Dabei werden bestimmte Techniken des absichtlichen, grundlosen Lachens mit Atemübungen des Hatha-Yoga kombiniert.

Im Neurologischen Therapiezentrum in Köln werden die Auswirkungen bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Parkinson, mit denen von Patienten verglichen, die an einer Clown-Therapie teilnahmen.

sich der Einsatz der lustigen Besucher bewährt. Vor allem bettlägerige Senioren und Demenzkranke blühen unter den Besuchern regelrecht auf. Sie zeigen wieder Neugier und Freude und finden Kraft zur Kommunikation. Der soziale Rückzug wird so für einige Zeit unterbrochen.

## Tag der Zahngesundheit 2010

Am 25. September 2010 ist wieder „Tag der Zahngesundheit“. Bundesweit wird mit zahlreichen lokalen Veranstaltungen das diesjährige Motto „Gesund beginnt im Mund – Lachen ist gesund“ in den Fokus gerückt.

Die Initiative proDente bietet Zahnärzten und Zahn-technikern zum „Tag der Zahngesundheit“ ein umfassendes Aktionspaket an. Es enthält ein Online-Memory-Spiel, welches auf der eigenen Webseite eingebunden werden kann. Außerdem liegt dem Paket eine Präsentations-CD und zahlreiche Patientenbroschüren bei. Es kann unter 01805/55 22 55 für 10,00 € bestellt werden.





Dentale Innovationen in Ihre Praxis zu integrieren erfordert eine konsequente, bedarfsgerechte und unabhängige Beratung. Die Produktspezialisten von Henry Schein unterstützen Sie kompetent und partnerschaftlich bei der Realisierung Ihrer Projekte. Dabei stehen Sie im Mittelpunkt unseres Handelns:

- unabhängige Beratung sowie Geräte-/Softwaredemonstration
- umfassende Betreuung in allen relevanten Entscheidungsphasen
- optimale Integration in Ihre Praxis
- Schulung für Sie und Ihr Praxisteam
- kompetenter After-Sales-Service von Spezialisten in Ihrer Nähe

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter [www.henryschein-dental.de](http://www.henryschein-dental.de)

# Ti-Max X

eXtreme Premium Series

Premium-Winkelstücke der NSK Ti-MaxX-Serie – fortschrittlichste Technologie im eleganten, ergonomischen Design

- **Titankörper** – für unerreichte Leichtigkeit und Haltbarkeit
- kratzfeste **DURACOAT** Beschichtung – perfekter Grip und ansprechende Optik über die gesamte Lebensdauer
- **Clean-Head-System** – zur bestmöglichen Vermeidung aerosolbedingter Kontamination
- **Keramik-Kugellager** bzw. **X-Getriebe** – perfekte Laufruhe und Haltbarkeit
- **Ultra-Push-Selbstspannfutter** – sicherer Halt des Bohrers und komfortable Bedienung des Spannmechanismus



**X25L**  
1:1 Übertragung

**X15L**  
4:1 Untersetzung

**X12L**  
10:1 Untersetzung

**X10L**  
16:1 Untersetzung

**X95L**  
1:5 Übersetzung



**X65L**  
1:1 Übertragung

**X57L**  
16:1 Untersetzung



## Ti-Max M40

**M40 LED**  
Elektrischer Mikromotor



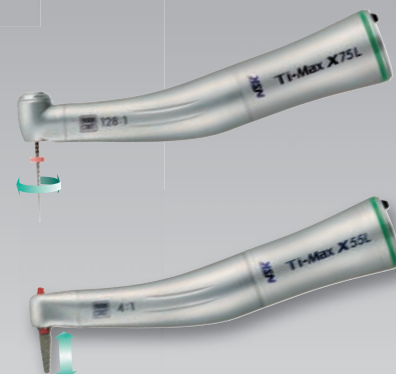
NSK Ti-Max X Instrumente – in Verbindung mit dem NSK Ti-Max M40 LED Mikromotor jetzt mit LED-Licht:

- **klarere Sicht** dank natürlicher Tageslichtqualität.
- **Kosteneinsparungen** aufgrund der um ein Vielfaches höheren Lebensdauer von LEDs im Vergleich zu Halogenbirnchen
- **mehr Sicherheit** aufgrund geringerer Wärmeentwicklung und Augen schonendem Licht.

Passende Motorschläuche für alle gängigen Gerätetypen erhältlich!

**X75L**  
128:1 Untersetzung

**X55L**  
4:1 Untersetzung



Thermodesinfizierbar



135°C Autoklavierbar bis max. 135 °C

